TRÍ NÃO

BAO GỒM: BỘ NHỚ

Thông tin này là tập hợp các nghiên cứu, quan sát, nghiên cứu và lời khuyên thực tế được viết với mục đích giúp mọi người tự giúp mình khỏi bệnh.

KHUYẾN CÁO Y KHOA: Xin lưu ý, những thông tin dưới đây chưa được Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt. Các thông tin và quan điểm trong tài liệu không nhằm mục đích chuẩn đoán, điều trị, cứu chữa hoặc phòng chống bệnh. Các nhận định ở đây là quan điểm của người viết và không chính thức được coi là thông tin chính xác hay đánh giá y tế. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tế. Bởi vì luôn có rủi ro nào đó liên quan đến xuất bản các ấn phẩm thay thế, do vậy tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ tác động bất lợi hoặc hậu quả từ việc sử dụng các gợi ý hoặc phương pháp nêu trong tài liệu.

AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG. NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là “ăn gì” mà thường là “nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!” Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã

được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn

sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại MarkusProducts.com hoặc HealAnything.com

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung.

Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì sự lộn xộn đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu

axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!

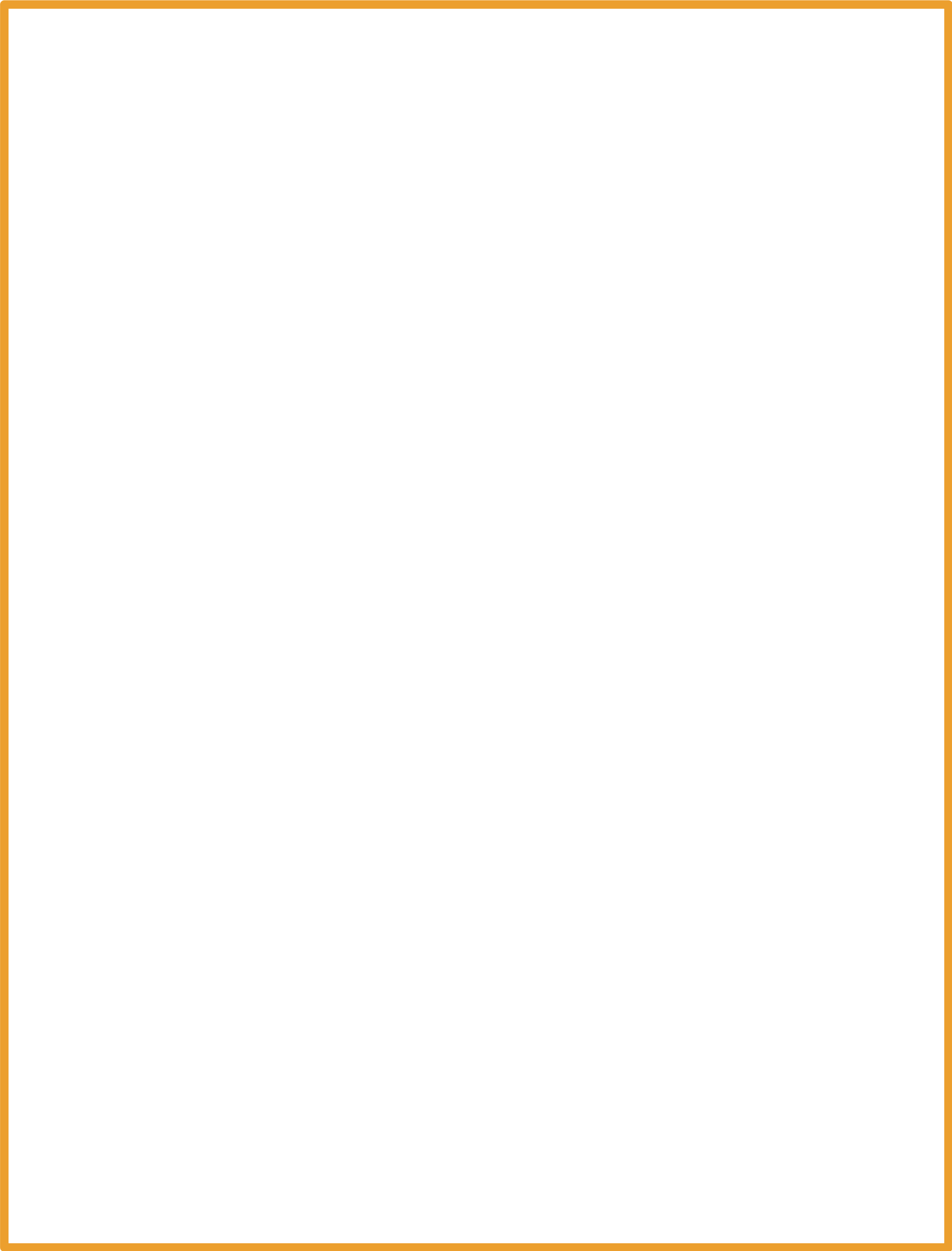


BỘ NÃO

Bạn đang có một bộ não mệt mỏi với những suy nghĩ đang giết chết bạn theo đúng nghĩa đen không? Hay bạn đang gặp vấn đề về thần kinh như rung lắc, hoặc các vấn đề về phối hợp? Hay là một trí nhớ mờ mịt? Căng thẳng khiến bạn không tập trung?
Giữ cho bộ não khỏe mạnh về thể chất là điều đơn giản: Thức ăn, oxy và lưu thông máu tốt để làm sạch chất thải. Phần KHÓ là kiểm soát những suy nghĩ mà bộ não của bạn tạo ra bởi vì đó mới là điều quyết định sức khỏe, các mối quan hệ, sự thịnh vượng, hạnh phúc và tuổi thọ của bạn.

Bộ não của chúng ta mạnh hơn một triệu lần so với bất kỳ máy tính nào. Nó tiêu tốn nhiều năng lượng hơn bất kỳ bộ phận nào khác của cơ thể. Nó sử dụng một phần ba lượng oxy, thức ăn và năng lượng của chúng ta để thực hiện những điều tuyệt vời và phức tạp. Nó cần được cho ăn liên tục, và giống như bất kỳ cỗ máy làm việc chăm chỉ nào, nó cũng tạo ra chất thải vì nó đốt cháy tất cả năng lượng này - suy nghĩ, giải quyết vấn đề, kích thích hàng triệu tế bào thần kinh,





cân bằng nội tiết tố và sản xuất hàng triệu chất hóa học trong các phản ứng giúp cơ thể nhận biết mọi thứ. Nhiệm vụ của bạn là giữ cho nhiên liệu tiếp tục đi vào và chất thải đi ra. Khi khám nghiệm tử thi, nhiều bộ não được bao phủ bởi chất nhầy màu vàng và chất thải, có nghĩa là chúng không được cung cấp đủ máu và chúng bị chết ngạt trong chất thải của chính mình. Bộ não không nhận đủ oxy và không thể thở được. Và chúng ta tự hỏi tại sao chúng ta bị trầm cảm mãn tính, các vấn đề về trí nhớ,mất hẳn trí nhớ, tức giận và điên loạn. Chúng ta cần máu lưu thông tốt ở não để lấy dinh dưỡng vào và thải chất thải ra. Hầu hết mọi người ăn thức ăn nấu chín đã qua chế biến kết dính lại với các thành phần thuốc và chất hóa học tạo chất nhầy trong não và tự hỏi tại sao luôn bị trầm cảm. Bộ não là trung tâm quản lý chính của chúng ta và nó cực kỳ nhạy cảm.

U NÃO bắt đầu khi cơ thể bắt đầu lưu trữ chất độc trong não. Đây là một cảnh báo nghiêm trọng, vì não có một lớp bảo vệ - hàng rào "máu não", hầu như không có gì có thể đi qua. Ban đầu chất độc được lưu trữ trong mô mỡ ở khắp phần khác của cơ thể, nó thường không đến não được. Nếu nó xảy ra, điều đó có nghĩa là rào cản đã bị phá vỡ. Chất béo hydro hóa, (được tìm thấy trong hầu hết các loại thực phẩm hiện đại, đặc biệt là các loại thực phẩm chiên rán nhiều dầu mỡ) khi đun nóng, vỡ thành các hạt cực nhỏ và đi vào não qua máu. Và một khi điều đó xảy ra, bộ não mỏng manh của chúng ta (chủ yếu là chất béo) sẽ mở cửa đón nhận bất cứ thứ gì chúng ta đưa vào cơ thể, và hãy nhớ rằng - chất béo là nơi cơ thể lưu trữ độc tố.

Nhưng vẫn có hy vọng là cơ thể có thể chữa lành. Hãy dừng ngay việc đưa các chất độc hại vào cơ thể. HÃY DỌN DẸP. Bắt đầu lại chỉ bằng những thứ tốt.

Nghiên cứu mới cho thấy các tế bào não CÓ THỂ tái tạo! Nhưng nếu chúng ta xây dựng lại bộ não của mình với căng thẳng, rượu, hóa chất, chất độc và thức ăn chết?

Bộ não là một thiết bị điện và hệ thống dây điện mà nó sử dụng để kiểm soát tất cả các cơ bắp và bộ phận cơ thể là hệ thống hàng trăm dặm của dây thần kinh. Hệ thống dây điện này sẽ gửi thông điệp phản hồi đến não từ khắp cơ thể của chúng ta cho não biết điều gì đang xảy ra, không chỉ từ các dây thần kinh ở ngón tay, da, mắt, vị giác, tai và da, mà còn cả các cơ quan của chúng ta và thậm chí ở mức độ sâu hơn mà chúng ta mới bắt đầu nghiên cứu như bộ nhớ ở mức độ tế bào, lập trình tiềm thức và khuôn mẫu và cảm xúc tình cảm. Tất cả những thứ này đều gửi tín hiệu đến não ... đó là hàng tỷ tín hiệu mỗi giây, một số trong số chúng thậm chí còn gửi đến các tệp bộ nhớ và các phỏng đoán tương lai.
Sau đó, bộ não của chúng ta phân tích tất cả các tín hiệu này và đưa ra quyết định tốt nhất và gửi phản hồi trở lại tất cả các nguồn này và cho chúng biết phải làm gì. Hệ thống siêu phức tạp này cho phép chúng ta đi bộ và ăn cùng lúc trong khi vẫn quan sát những thứ chúng ta nhìn thấy và ngửi những cái xung

quanh, và nói chuyện với người bên cạnh chúng ta, song song đó chúng ta nhớ lại quá khứ và băn khoăn về tương lai. Đó là rất nhiều thông tin liên lạc và tín hiệu qua hệ thống dây điện của chúng ta! Cơ thể chúng ta thật là một thế giới siêu tuyệt vời phải không

Vì các dây thần kinh của chúng ta có dòng điện chạy qua nên chúng cần được cách điện như hệ thống dây điện. Lớp cách điện này được gọi là myelin. Những gì chúng ta ăn giúp tạo ra vật liệu xây dựng những myelin này và những thứ như căng thẳng và các axit không lành mạnh như đường (hoặc các chất kiềm mạnh như amoniac) có thể làm thoái hóa các myelin, chảy từng phần và làm suy giảm lớp phủ bảo vệ, làm lộ hệ thống dây điện (dây thần kinh), dẫn đến hàng loạt vấn đề. Đột nhiên, bàn tay, cánh tay, chân, v.v. bắt đầu nhận được các tín hiệu hỗn loạn và bắt đầu co giật. Chúng ta bắt đầu mất kiểm soát vận động, có thể là tiêu hóa và đào thải ... hoặc phối hợp vận động ... hoặc thậm chí là tín hiệu tim.

Ví dụ, bệnh tiểu đường có thể làm thoái hóa các myelin thần kinh. Nhiều bệnh nhân tiểu đường bị mù do các dây thần kinh chạy đến mắt không còn gửi và nhận các tín hiệu thích hợp.

Bệnh Parkinson. Alzheimers. Chứng mất trí nhớ. Tính hay quên. Phiền muộn.

Tất cả đều có thể được sửa chữa.



PHẦN 2 – LÍ TRÍ / BỘ NÃO / Ý NGHĨ

Tất cả mọi thứ đã được kết nối. Bộ não tạo ra những suy nghĩ và những suy nghĩ này đi vào cơ thể của chúng ta, khiến chúng ta khỏe mạnh hay ốm yếu. Mỗi cảm xúc và phản ứng mà bộ não của chúng ta có sẽ tạo ra một làn sóng hóa chất truyền qua dây thần kinh đến các tế bào của chúng ta và cho chúng biết phải làm gì. Đây là nơi quyết định sức khỏe và bệnh tật, và quan trọng hơn tất cả các chế độ dinh dưỡng thể chất trên thế giới. Những gì chúng ta cho phép đi vào tâm trí của chúng ta là rất quan trọng.

Những người hạnh phúc thường không bị ốm

Những gì diễn ra trong tâm trí của bạn ảnh hưởng đến những gì xảy ra trong tất cả các tế bào của chúng ta. Nhiều nghiên cứu cho thấy sự lạc quan sẽ chữa lành và sự bi quan sẽ giết chết chúng ta



Một nghiên cứu năm 2001 đã cho thấy rằng lạc quan bảo vệ và chống lại bệnh tim, trong khi bi quan làm bệnh tồi tệ hơn ở người bị đau tim. Trầm cảm dẫn đến ung thư. Những gì bạn nghĩ và cảm nhận sẽ hiển thị.

Bạn PHẢI suy nghĩ tích cực và tin tưởng vào sức khỏe của bạn. Nếu bạn tập trung suy nghĩ của mình vào bệnh tật, đưa những suy nghĩ về bệnh tật vào tâm trí, thì cơ thể bạn sẽ được lập trình để tạo ra nhiều bệnh tật hơn. Giữ hình ảnh và suy nghĩ của bạn đơn giản và tích cực. Ngừng cảm giác như một người bệnh nếu bạn muốn khỏi bệnh.
Mọi suy nghĩ đều có hệ quả vật lý, tốt hơn hoặc xấu hơn. Nó rất đơn giản. Giận dữ, phẫn uất và tiêu cực là chất độc khiến bạn bị bệnh (theo nghĩa đen, bạn đang giết chết các tế bào của mình bằng năng lượng tiêu cực). Mặt khác, năng lượng tích cực tăng cường hệ thống miễn dịch của chúng ta ... nó cho phép tế bào của chúng ta được mở ra và thở.
Đột nhiên, khả năng chữa bệnh mới mở ra cho bạn một cách kỳ diệu. Vì vậy, hãy bắt đầu yêu NGAY BÂY GIỜ!

Hãy nhớ - và tôi không thể nhấn mạnh hết được - mỗi khi bạn có suy nghĩ hoặc cảm xúc - não của bạn sẽ gửi các thông điệp hóa học qua toàn bộ cơ thể, thay đổi tế bào của bạn. Hãy cẩn thận ! Hãy nhận biết. Dọn dẹp nhà cửa - loại bỏ những suy nghĩ xấu và chỉ giữ lại và tạo ra những suy nghĩ tích cực tốt.

Nhiều người chết sau khi bác sĩ nói với họ rằng họ bị ung thư vì não của họ được lập trình với chẩn đoán đó. Rất nhiều lúc tốt hơn hết là bạn chỉ nên biết điều gì cần làm, và bạn thay đổi lối sống và chế độ ăn uống cho đến khi bạn cảm thấy "ổn". Bạn không cần biết nó được gọi là gì. Chỉ cần sửa chữa bản thân bằng cách làm những điều đúng đắn. Lắng nghe bản thân và cơ thể của bạn. Bạn sẽ biết những gì cần phải làm. Việc chữa bệnh là tùy thuộc vào bạn chứ không phải ai khác. Bạn không phải là nạn nhân. Bạn đang nhận trách nhiệm.
Tôi đã đọc ở đâu đó 1 điều này - "Nổi giận cũng giống như uống một liều thuốc độc tác dụng chậm mỗi ngày trong cuộc đời bạn. Bạn không thể tiếp tục làm những điều tiêu cực như vậy và mong đợi thu được những kết quả tích cực và khác biệt."
Hãy nhìn nó theo cách này - các tế bào của cơ thể bạn phụ thuộc vào sự điều hành của bộ não, vì vậy bất cứ điều gì bộ não của bạn nghĩ (cách nó nhận thức thế giới xung quanh bạn), sẽ trở thành chỉ dẫn cho các tế bào. Đó là lý do tại sao nó nguy hiểm khi Bác sĩ, nhà ngoại cảm hoặc bạn bè đưa ra chẩn đoán cho bạn ... não của bạn gửi thông điệp đó đến cơ thể bạn và cơ thể bạn biến nó thành sự thật. Hãy cẩn thận !

Bộ não của chúng ta cũng tiếp nhận thông tin, năng lượng và sự nuôi dưỡng thông qua mắt và tai. Nếu những thứ chúng ta nhìn thấy và nghe thấy là những ý tưởng, hình ảnh hoặc âm thanh tiêu cực độc hại, thì bộ não và tâm hồn của chúng ta sẽ trở nên độc hại, khiến cơ thể chúng ta bị ăn mòn.

Những lời chúng ta nói có một tác dụng mạnh mẽ. Hầu hết mọi người nói những điều làm tăng căng thẳng và làm suy yếu sức sống của chúng ta. Những gì bạn nói với mọi người thực sự có thể thay đổi DNA của họ. Đó là lý do tại sao việc chọn những người ở cạnh chúng ta là rất quan trọng. BẠN PHẢI GIẢM STRESS- Căng thẳng về tinh thần và cảm xúc ảnh hưởng đến mọi tế bào trong cơ thể.

Bác sĩ ung thư thành công nhất ở Đức đã chữa bệnh cho mọi người mà không cần dùng thuốc hay phẫu thuật - cách chữa bệnh của ông là giảm căng thẳng. Ông đã chữa khỏi bệnh ung thư cho nhiều người hơn bất kỳ người nào trong lịch sử nước Đức.

Những người sống lâu nhất là những người vui vẻ, không coi mọi thứ quá nghiêm túc và họ cũng không lo lắng nhiều.

HÃY GIỮ TINH THẦN LẠC QUAN VÀ CÓ MỤC ĐÍCH TRONG CUỘC SỐNG

- **bắt đầu làm những việc giúp đỡ người khác- mà họ không hề chờ đợi**
- **nghe CD giảm căng thẳng**
- **CƯỜI NHIỀU- nhiều người trong suốt lịch sử nói rằng đây là một cách chữa bệnh hiệu quả nhất**
- **NỤ CƯỜI**
- **nhảy**
- **hát**
- **ÔM mọi người**
- **Cầu nguyện**
- **tập thể dục**
- **thở sâu**
- **yoga**
- **Mát xa**
- **Bỏ tâm lý "tội nghiệp tôi"**
- **Tìm lấy một ý nghĩa cao cả hơn cho cuộc sống của mình**

- **chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình**

NIACIN -
bắt đầu với 100 mg mỗi giờ và tiếp tục tăng lên cho đến khi bạn cảm thấy tốt hơn. Một số người cần 3000 mg một ngày, một số người nghiện rượu cần 5000 một ngày ... một số người thậm chí đã lên đến 10.000 mg. Tôi biết rất nhiều trường hợp, nhưng dường như không có bất kỳ tác dụng độc hại nào từ Niacin ngay cả ở liều lượng cao. Tất cả những gì nó làm là làm cho máu của bạn lưu thông nhiều hơn và bạn sẽ cảm thấy hơi ấm - cơ thể của bạn đôi khi sẽ nóng lên. Tốt hơn nên uống vào đầu ngày nếu không bạn có thể bị đổ mồ hôi ban đêm. Những lượng cao đó là loại phóng thích kéo dài “no flush”, vì vậy nếu bạn đang dùng niacin trực tiếp, hãy bắt đầu với 100-200 mỗi liều và tăng dần lên.

QUẢ ACAI BERRY * -**
Nhiều chất chống oxy hóa hơn bất kỳ loại quả mọng nào khác, Acai chứa nhiều Phenylalanin, một axit amin thiết yếu, hơn cả trứng, rất quan trọng đối với não bộ và hành vi.
Chứa thành phần axit amin gần như giống hệt với trứng. Chứa thành phần EFA tuyệt vời, tốt hơn dầu oliu. Nhiều vitamin B. Hãy đọc thêm về quả mọng tuyệt vời này trong bảng chú giải thuật ngữ.

CURRY ĐỂ LOẠI BỎ MẢNG BÁM TRONG NÃO VÀ CHỮA BỆNH MẤT TRÍ NHỚ (ALZHEIMERS)

CHIẾT XUẤT ĐU ĐỦ CHỮA PARKINSONS -

Immune'Age FPP (sản phẩm đu đủ lên men) – có tác dụng khá nhanh chóng đối với một số trường hợp

NHỊN ĂN
NHỊN ĂN là một trong những điều TỐT nhất bạn có thể làm cho não và các bệnh lý khác. Nó đã được sử dụng thành công trong việc điều trị chứng lo âu, lú lẫn, rối loạn thần kinh và trầm cảm. NHỊN ĂN là loại thuốc tốt nhất của tất cả. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và giúp cơ thể có cơ hội chữa lành vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Nhịn ăn không chỉ giúp cơ thể bạn được nghỉ ngơi và làm sạch mà còn giúp não bộ và hệ thần kinh được nghỉ ngơi và làm sạch. Nhiều bệnh lý đã được giải quyết bằng cách đơn giản là nhịn ăn.
Ví dụ, bệnh tâm thần phân liệt gây ra bởi sự mất cân bằng sinh hóa và có thể được điều chỉnh bằng cách nhịn ăn - cơ thể (và não bộ) thực hiện

dọn dẹp nhà cửa nghiêm túc và đưa mọi thứ trở lại vị trí cũ như bình thường. Nhịn ăn có tỷ lệ thành công đáng kinh ngạc trong việc loại bỏ lo âu, rối loạn thần kinh và trầm cảm trng khi không có cách gì khác giúp được. Tinh thần trở nên minh mẫn rõ ràng như pha lê. Một cảm giác bình yên đẹp đẽ bao trùm lên con người chúng ta. Chúng ta lại trở thành trung tâm.

Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi khả năng giải độc của gan bị vượt quá giới hạn, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột để thải độc tố ra ngoài ngay lập tức, họ sẽ bị quá tải với các chất độc thải ra và bị bệnh.
Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột. Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không được khuyến khích nhịn ăn.

NGỦ !

Tổ chức Giấc ngủ Quốc gia phát hiện ra rằng thiếu ngủ ảnh hưởng đến cơ thể giống như say rượu!

TẬP THỂ DỤC

Theo tiến sĩ William Evans, Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng Con người về Lão hóa, nhiều thứ mà chúng ta gọi là dấu ấn sinh học của sự lão hóa thực ra chỉ là là dấu ấn sinh học của sự không hoạt động



CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG

Nếu cơ thể và tâm trí của bạn uể oải, điều đó có nghĩa là chất thải đã tích tụ trong tâm trí và cơ thể của bạn, và điều này xảy ra với bất kỳ ai, cho dù họ có khỏe mạnh đến đâu. Năng lượng tiêu cực ở xung quanh chúng ta và nếu chúng ta tiếp xúc với nó cả ngày, nó sẽ làm chậm năng lượng trong chúng ta, bao gồm cả các chức năng cơ thể. Cơ thể của chúng ta trở nên suy nhược và nó tự hỏi rằng "có ích gì". Vì vậy, nó từ bỏ và ngừng đẩy chất thải ra ngoài. Bạn có bao giờ nhận thấy những người chán nản giống như cái ổ chuột, tích tụ đủ loại rác trong nhà của họ không? Cơ thể và tâm trí của bạn cũng như vậy. Bạn cần thường xuyên làm tốt việc vệ sinh khi thức dậy.
Nếu đầu của bạn bị nghẹt và não của bạn cảm thấy mệt mỏi và bị tắc nghẽn bởi những suy nghĩ tiêu cực, rất có thể ruột của bạn đang bị tắc. Hãy thải độc ruột hoặc thải độc đại tràng và xem đầu bạn tỉnh táo nhanh như thế nào! Bất cứ khi nào tôi cảm thấy xuống tinh thần hoặc chán nản hoặc mệt mỏi, tôi sẽ làm thải độc đại tràng và ngay lập tức tôi cảm thấy dễ chịu hơn, giống như luồng không khí trong lành chạy qua đầu tôi. Tôi thực sự bắt đầu hát và năng lượng của tôi tăng vọt. Loại bỏ các mảnh vụn giúp cơ thể và tâm trí của chúng ta được cải thiện, cho phép suy nghĩ sáng suốt hơn. Nếu bạn tiếp tục và biến điều này thành một lối sống - bạn sẽ thực sự đạt được giác ngộ.

Người bệnh tâm thần thường luôn bị thiếu hụt chất dinh dưỡng (thiếu năng lượng từ thức ăn thô và hữu cơ sống) và nhiều lần tích lũy các chất độc hại từ thức ăn, đồ uống, môi trường và thiếu tuần hoàn.

Thực phẩm nấu chín thực sự làm mất chức năng của các dây thần kinh vì cơ thể giảm khả năng đưa oxy lên não.

Não và hệ thần kinh trung ương có hàm lượng chất béo rất cao và chất béo là nơi cơ thể lưu trữ và tích tụ các chất nhiễm trùng, chất độc, hóa chất và tất cả những thứ xấu mà bạn đã ăn, uống và hút. Không có gì ngạc nhiên khi bộ não của bạn không hoạt động tối ưu!



NHỮNG THỨ KHÔNG TỐT CHO NÃO VÀ TÂM TRÍ:

- **ruột bị tắc**
- **dị ứng lúa mì**
- **gluten**
- **Đường**
- **Sữa**
- **RƯỢU- là một dung môi cho các yếu tố quan trọng của não mà rất khó xây dựng lại**
- **khói và nicotine**
- **chất phụ gia**
- **màu nhân tạo**
- **chất bảo quản**
- **dầu hydro hóa**
- **chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa**
- **thịt**
- **Ký sinh trùng**
- **thiếu khoáng chất cần thiết và các nguyên tố vi lượng**
- **thiếu đạm thực vật, kali**
- **Aspartame (nutrasweet), đường hóa học hay chất tạo ngọt, liên kết với khối u não**
- **Ung thư não- thuốc trừ sâu, đường hóa học**
- **Phthalates- được sử dụng để làm cho nhựa mềm và chai nhựa dẻo, màng bọc nhà bếp, dung môi cho nước hoa, dầu gội, dầu xả, kem dưỡng da, nước hoa, v.v. Phthalates phá vỡ nồng độ hormone gây rối loạn chức năng thần kinh.**



BỆNH LÝ THẦN KINH NGOẠI BIÊN

Bệnh này được tạo ra từ sự phân hủy myelin có tác dụng cách ly các dây thần kinh. Myelin có thể tái tạo, nhưng nó rất chậm.

Myelin được cấu tạo chủ yếu từ lecithin, vì vậy đây là thứ quan trọng nhất cần bổ sung. Hoa bồ công anh là một nguồn tuyệt vời. Chỉ cần ăn trực tiếp chúng! Hoặc mua lecithin tại cửa hàng. Tôi khuyên bạn nên

dùng 1 muỗng canh 3 lần mỗi ngày trong bữa ăn.
EFAs cũng sẽ hữu ích. (các loại dầu tốt cho sức khỏe như hạt lanh, cây gai dầu, hạt chia, cá)

THỦY NGÂN

Thủy ngân là một trong những chất độc nhất trên hành tinh. Nó độc hại đến mức

bạn thậm chí không cần phải thực sự chạm vào nó ... chỉ cần hít vào hơi thở của nó để trở thành bị nhiễm độc.

Nó có liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim, dị tật bẩm sinh, các vấn đề tim mạch, các vấn đề về tâm thần, trầm cảm, mệt mỏi mãn tính, đau đầu, đa xơ cứng, động kinh, viêm khớp, suy giảm hệ thống miễn dịch, lupus, thậm chí có xu hướng tự tử. Thủy ngân hủy diệt gen di truyền DNA của chúng ta, nghĩa là các tế bào không thể sinh sản được nữa.

Một trong những nguồn gây ngộ độc thủy ngân lớn nhất ở người là bạc amalgam dùng trám răng. Thủy ngân được trộn với bạc để làm cho nó dẻo hơn. Tại sao họ làm điều này? Nó đã được làm theo cách này từ xưa đến nay và đã trở thành một thói quen khó phá vỡ đối với ngành nha khoa, mặc dù thực tế là họ biết về những nguy hiểm đó (lưu ý rằng họ mặc đồ bảo hộ khi làm trên bệnh nhân). Răng KHÔNG rắn, cũng như các bộ phận sống trong cơ thể chúng ta (như xương), chúng xốp. Thủy ngân được ngấm qua răng và đi vào máu và não, từ từ đầu độc chúng ta mỗi ngày.

Mỗi miếng trám bạc thải ra tới 17 mcg thủy ngân vào cơ thể chúng ta mỗi ngày. Nó tăng lên 500 mcg khi hút thuốc lá, uống nước nóng, nhai kẹo cao su, nghiến răng vào ban đêm hoặc khi nước bọt có tính axit. Thủy ngân tích tụ trong não, tim thận và các tuyến nội tiết và có thể gây trầm cảm, bệnh tự miễn dịch, giảm trí nhớ, run, thiếu máu, đau đầu, mụn trứng cá và mệt mỏi. Nó liên quan trực tiếp đến các cơn đau tim.

Người ta thấy rằng hầu hết những người bị mất hoặc giảm trí nhớ, Parkinson trong cuộc đời có trung bình 7 lần trám bạc cho răng. Những người chỉ có 2 hoặc 3 miếng trám amalgum bạc có thể không mắc chứng alzheimers hoặc sa sút trí tuệ, nhưng hệ thống miễn dịch của họ bị ảnh hưởng rất nhiều và họ có đủ loại vấn đề sức khỏe khác

TỐT CHO NÃO và TÂM TRÍ:

4 điều chính- **CHẤT BÉO / DẦU TỐT, OXY, VITAMIN B, KHOÁNG CHẤT**

Tế bào não có gần 60% axit béo thiết yếu và vỏ bọc thần kinh (myelin) của bạn có khoảng 80% chất béo, vì vậy hãy giữ cho nó được thấm dầu tốt với EFAs (đặc biệt là DHA)

Nói về chất béo, cơ thể lưu trữ chất độc trong các mô mỡ. Phân bón hóa học, thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ, hormone tăng trưởng, thuốc tây, phụ gia thực phẩm như chất làm ngọt nhân tạo, tích tụ trong cơ thể chúng ta qua nhiều năm, rất nhiều trong não của chúng ta vì não của chúng ta chủ yếu là chất béo. Không có gì ngạc nhiên khi mọi thứ cứ rối tung lên .

• Xay nhuyễn 2 thìa HẠT LANH mỗi ngày và thêm chúng vào món salad hoặc sinh tố của bạn để cung cấp axit béo thiết yếu chứa omega cần thiết.

- **Vitamin nhóm B - não bộ * CẦN* Vitamin nhóm B- một nguồn tuyệt vời là CÔNG THỨC XANH CỦA TÔI MarkusGreens.com, các nguồn khác bao gồm Tocotrienols (bột cám gạo) *, men dinh dưỡng, phấn ong và mầm lúa mì**
- **Công thức Xanh cũng là nguồn cung cấp tốt nhất vi lượng, khoáng chất và vitamin cho bạn**
- **Niacin B3**
- **bổ sung B6**
- **B12**
- **Thực phẩm chứa Vitamin C như kiwi, cải xoong, ổi, sơ ri và vitamin C thảo dược siêu tốt của tôi MarkusVitaminC.com**
- **Lithium**
- **Cây dừa cạn ** - tăng lưu lượng máu, oxy và glucose đến não tốt hơn hơn bất cứ cái gì**
- **Không sữa, đường**
- **Bạc hà- tốt cho sự tập trung, làm việc trí óc**
- **Vỏ thông / Pycnogenol / lá thông (thành phần chính trong Vitamin C của tôi)**
- **Hạt nho (trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi LiveAgeFree.com)**
- **Hương thảo (trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi LiveAgeFree.com)**
- **nghệ**
- **nhân sâm ** xem bên dưới**



- **rau má**

- Rong biển - cung cấp i-ốt cần thiết cho hoạt động nhanh của não (MarkusSeaMoss.com)
- rau xanh như rau bina, rau arugula,
- rau mầm,
- các loại dầu như ô liu, dầu lanh, bơ,
- hạt quả hạch,
- NHIỀU NƯỚC
- Bổ sung thực phẩm chứa glutathione để cung cấp năng lượng dẫn truyền thần kinh - rau bina, rau mùi tây, dưa hấu,
- rau cải
- protein thực vật- Axit amin (protein) cần thiết cho serotonin và dopamine, đóng một vai trò mạnh mẽ trong cách chúng ta cảm thấy mỗi ngày. MarkusProtein.com
- 2 muỗng canh lecithin mỗi ngày
- 2 muỗng canh men dinh dưỡng mỗi ngày
- trà xanh hoặc trắng
- Bạch quả (trong công thức màu xanh lá cây của tôi)
- Ới cay



- Magiê- cần thiết để xây dựng lớp bảo vệ vỏ bọc myelin cách điện các sợi thần kinh của cơ thể
- EFAs !!!!!!! Axit béo cần thiết
- Gừng chống lại hormone căng thẳng cortisol và tăng cường hoạt động của não
- Nhân sâm (trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi LiveAgeFree.com)
- Rau má
- Abhwagandha (trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi LiveAgeFree.com)
- Gốc Fo-Ti (trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi LiveAgeFree.com)
- CoQ10
- hành tây / mật ong
- nha đam
- lúa mạch xanh (MarkusGreens.com)
- nóng và lạnh



- **dầu bạch đàn bay hơi**
- **nhiều nước ép rau tươi**
- **Ngải cứu (có thể đi qua tấm chắn não)**
- **Selenium 200mcg, hạt Brazil có chứa nhiều selen**
- **axit folic 400mcg, công thức Xanh My green chứa 6000%**

- quả óc chó- chứa vài chục chất dẫn truyền thần kinh
- Củ cải chứa nhiều axit folic - một chất tăng cường thần kinh tuyệt vời.
- thiền định, cầu nguyện
- Khí công / Tai Chi,
- thở sâu
- ôxy! ôxy! oxy! - tập luyện
- ĐI NGỦ!
- bài tập trí óc (ô chữ, v.v.)
- vừa đi vừa vung tay mỗi ngày
- Mát xa sâu vào mô
- Một số bác sĩ châm cứu rất tốt trong việc điều trị khối u não

ĐI NGỦ!



CÂY BẠCH QUẢ - GINKGO BILOBA

Loài thực vật đặc biệt cứng cáp này không chỉ sống sót sau ba sự kiện tuyệt chủng hàng loạt trong 1/4 tỷ năm qua, mà còn là loài thực vật duy nhất còn sót lại gần tâm chấn của vụ nổ bom nguyên tử ở Hiroshima ngày 6 tháng 8 năm 1945. Vào tháng 9 năm 1945, khu vực xung quanh trung tâm vụ nổ đã được kiểm tra và sáu cây Ginkgo biloba được phát hiện vẫn sống. Chúng đã đâm cành ngay sau vụ nổ mà không bị biến dạng lớn và vẫn còn sống cho đến ngày nay. Để tìm hiểu thêm về cây bạch quả ở Hiroshima, hãy ghé thăm The Ginkgo Pages.

Điều thú vị là cũng những cây sống sót sau khi tiếp xúc với một loạt các đồng vị phóng xạ do vụ nổ hạt nhân tạo ra, bao gồm cả phóng xạ-131 đó, lại có khả năng mang lại các đặc tính bảo vệ phóng xạ cho con người tiếp xúc với ít nhất một trong những nguyên tố tương tự. Những bệnh nhân mắc bệnh Graves được điều trị bằng radioiodine-131, được biết là gây tổn thương nhiễm sắc thể, đã được chứng minh là có tác dụng khi được bổ sung gingko biloba trước khi điều trị bằng cách giảm tổn thương DNA của họ. Bạn có thể xem nghiên cứu được xuất bản năm 2007 trên Tạp chí Nội tiết Lâm sàng và Chuyển hóa .

Ginkgo không chỉ nổi tiếng sống lâu với một số cây có tuổi thọ trên 1.000 năm, mà nó còn sẵn sàng ban tặng tuổi thọ cho những người sử dụng nó.

Thật vậy, một nghiên cứu lâm sàng và tiền lâm sàng chỉ ra một cách chắc chắn rằng nó rất hữu ích trong việc chữa trị những bệnh suy giảm nhận thức do tuổi tác, ví dụ như bệnh mất trí nhớ Alzheimer, sa sút trí tuệ, cũng như rối loạn thị giác do tuổi tác như bệnh tăng nhãn áp. Cũng có dấu hiệu cho thấy rằng nó có thể làm chậm quá trình lão hóa trong ty thể của tế bào bằng cách giảm stress oxy hóa và tăng cường hô hấp của ty thể, và tác dụng chống lão hóa ty thể này không chỉ giới hạn ở các tế bào thần kinh, mà còn mở rộng sang các dòng tế bào khác như tiểu cầu máu, nguyên bào sợi, tế bào gan, tế bào nội mô, tế bào tim và nhiều loại khác vẫn chưa được nghiên cứu.

Ginkgo đã được chứng minh là có hiệu quả hơn thuốc chuyên chữa bệnh alzheimer là Donepezil

Một lời cảnh báo cho những ai muốn sử dụng ginkgo biloba. Hạt của nó có chứa một lượng đáng kể chất độc thần kinh tự nhiên được gọi là ginkgotoxin (4'-O- methylpyridoxine), là một loại thuốc kháng vitamin có cấu trúc liên quan đến vitamin B6 (pyroxidine) và có thể gây ra các vấn đề thần kinh ở những người mẫn cảm, có thể dẫn đến thiếu ở B6 nếu dùng lượng lớn. Lá cây thường được coi là vô hại, nhưng tốt nhất là nên cẩn thận, đặc biệt nếu có tiền sử động kinh.



Ngoài ra, nhiều loại thảo mộc khi xử lý “thanh trùng lạnh” bằng bức xạ gamma, có thể chứa formaldehyde và axit formic, cũng như các sản phẩm phụ phóng xạ độc hại. Tôi dùng Bạch quả hữu cơ có chứng nhận trong công thức Xanh của tôiMarkusGreens.com

Cuối cùng, hãy nhớ rằng quá trình lão hóa và suy giảm nhận thức tăng nhanh không phải do thiếu các loại thảo mộc như bạch quả, và do đó tốt nhất là trước tiên bạn nên bắt tay vào thay đổi lối sống và chế độ ăn uống, bao gồm các chiến lược giải độc nhẹ nhàng, thay vì bị hấp dẫn bởi các "viên đạn ma thuật", ngay cả những viên tự nhiên.

SERRAPEPTASE

("enzym thần kỳ") chỉ hòa tan các mô chết, chẳng hạn như các lớp xơ cũ làm tắc nghẽn niêm mạc động mạch của chúng ta và hạn chế lưu lượng máu và oxy đến não một cách nguy hiểm.

GLUTAMINE-

một nguồn năng lượng và chất dinh dưỡng tuyệt vời cho não. Tuyệt vời cho trí nhớ, sự tập trung bền vững và sự tỉnh táo. Hữu ích cho người già, co giật động kinh, tâm thần phân liệt và chậm phát triển. Có rất nhiều Glutamine trong công thức Protein của tôiMarkusProtein.com

TYROSINE-

nguồn năng lượng nhanh chóng cho não. Tốt cho bệnh trầm cảm, tăng huyết áp và kiểm soát lạm dụng thuốc và hỗ trợ cai nghiện ma túy.

PHENYLALANINE-

axit amin thiết yếu - chống trầm cảm và nâng cao tâm trạng – dùng cùng với vitamin B-6. Tốt cho trí não, học tập, trí nhớ. Giảm đau bụng kinh, viêm khớp và đau đầu. Kích thích tuyến giáp giúp hạn chế sự thèm ăn. Cần thiết cho hoạt động của thận, bàng quang và loại bỏ chất thải.
KHÔNG dùng thuốc dạng viên với chất tạo ngọt aspartame, nếu đang mang thai, bị cao huyết áp, tiểu đường hoặc có khối u hoặc u ác tính.
Được tìm thấy tự nhiên trong táo, củ cải đường, cà rốt, dứa, cà chua

SỮA ONG CHÚA-

cho tinh thần tỉnh táo, tràn đầy năng lượng. Có axit pantothenic để chống lại căng thẳng, mệt mỏi và mất ngủ.

CÂY HƯƠNG THẢO - ROSEMARY

một chất kích thích trí nhớ và não bộ mạnh mẽ, tốt cho thần kinh, giảm căng thẳng, stress và trầm cảm. Chứa nhiều canxi dễ hấp thu.

GABA-

Gamma-Aminobutyric Acid- axit amin tốt cho não và thần kinh như lo lắng, trầm cảm, huyết áp cao, mất ngủ, tâm thần phân liệt, Parkinsons, Alzheimers, rối loạn tăng động giảm trí nhớ (ADD) và căng thẳng. Nó cũng giúp bạn bình tĩnh hơn.

NHÂN SÂM- (XEM GINSENG) ***

GLUTAMIC ACID-

một nhiên liệu chính cho não. Hơn một nửa thành phần axit amin trong não được đại diện bởi axit glutamic và các dẫn xuất của nó. Nó là nhiên liệu chính cho não vì nó vận chuyển kali qua hàng rào máu não. Tốt cho người động kinh, loạn dưỡng cơ, chậm phát triển trí tuệ.

TRI-METHYL-GLYCINE, (TMG) -

chất chống oxy hóa và cung cấp năng lượng mạnh mẽ. Tốt cho người nghiện rượu, cơn động kinh. Đừng uống quá nhiều nếu không bạn sẽ mệt mỏi. Trong công thức protein và công thức ban đêm của tôi

NẤM BỜM SƯ TỬ

tăng cường sức khỏe não bộ. Các báo cáo mới cho biết nó thực sự có thể kích thích sự phát triển của các tế bào thần kinh mới.

PHOSPHORUS-

khoáng chất phong phú thứ hai trong cơ thể. Cần thiết cho quá trình oxy hóa não

PHOSPHATIDYL SERINE (PS) -

một chất dinh dưỡng tế bào não hấp thụ nhanh chóng vào não qua hàng rào máu não. Giúp trí nhớ và học tập, đặc biệt là đối với những người mất trí nhớ

POTASSIUM-

khoáng chất điện giải cân bằng hệ thống axit-kiềm, hỗ trợ toàn bộ hệ thống thần kinh, truyền tín hiệu điện giữa các tế bào và dây thần kinh, giúp cung cấp oxy cho não để tư duy rõ ràng. Tìm thấy trong trái cây tươi - đặc biệt là kiwi và chuối, tảo biển, mùi tây, gừng, ớt cay, thì là, ngải cứu, ớt ngọt và nghệ.

AXIT DẠ DÀY THẤP

Hầu hết mọi người có axit dạ dày (HCL) thấp. Nó quá yếu để tiêu hóa đúng cách dẫn đến thức ăn tiêu hóa được một nửa nghĩa , dẫn đến dạ dày chứa đầy khí, thức ăn lên men thối rữa và bệnh tật. (Đường làm cho nó trở nên tồi tệ hơn) Thức ăn không được tiêu hóa cũng có nghĩa là thiếu hụt dinh dưỡng, có nghĩa là chúng ta lãng phí đồ ăn thải ra ngoài và gây bệnh cho mình. Axit trong dạ dày cũng giúp ngăn chặn ký sinh trùng, vi khuẩn, vi rút, nấm, nấm mốc, vv sinh sôi. Nó là rào cản hay là tuyến phòng thủ của chúng ta. Axit dạ dày cũng cần thiết cho sự hấp thụ sắt, cần thiết cho các tế bào hồng cầu vận chuyển oxy. Tất cả đều liên quan với nhau. Axit dạ dày thấp có nghĩa là không có oxy. Hãy ngừng uống thuốc kháng axit, thuốc canxi, muối nở và nước kiềm!

Nồng độ axit trong dạ dày có thể được phục hồi khi dùng:

-50 mg kẽm mỗi ngày (phải uống trong bữa ăn) Kẽm cần thiết cho axit dạ dày

-B vitamin (có rất nhiều trong công thức Green của tôi MarkusGreens.com)

- vitamin C thảo dược của tôi MarkusVitaminC.com

-TMG (trimethylglycine) 500 mg x 3 lần một ngày (TMG có trong công thức Protein,

Năng lượng & Ban đêm của tôi)
-Dấm táo

-Muối biển celtic (muối lành mạnh cần thiết để hình thành axit dạ dày)

-Taurine
-histamine
- sinh tố xanh (HCL được tạo ra từ muối có trong rau) một lý do khác để sử dụng công thức XANH của tôi!
- tảo biển

- bất kỳ loại rau mặn nào (như cần tây)
- những thứ có vị đắng như bồ công anh, ý dĩ, cải xoong hoặc bất kỳ loại thảo mộc đắng nào

Taurine có nhiều chức năng trong cơ thể như giúp tăng độ axit trong dạ dày, hình thành muối mật, bảo vệ cơ thể khỏi một số kim loại và glutamate, v.v.

Quả đắng có thể được sử dụng để tăng axit trong dạ dày bằng cách kích thích các thụ thể đắng. Điều này dẫn đến kích thích dây thần kinh phế vị, làm tăng axit trong dạ dày, tiết mật và các enzym tuyến tụy. Bạn cũng có thể ăn các loại thực phẩm có vị đắng để tăng axit trong dạ dày như xà lách arugula, cải xoong, cây tầm ma hoặc rau bồ công anh. (bồ công anh có trong công thức Green của tôi và công thức Gan có rất nhiều loại thảo mộc đắng để giúp ích)

Uống một ly sinh tố xanh mỗi ngày (rau xanh), trong đó một nửa là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây. (Xem cuốn sách Heal Yourself 101)
Dùng 2 thìa canh giấm táo trong nước vài lần một ngày - rất tốt để trộn salad

CHICKWEED- CÂY ĐẬU XANH

chất chống oxy hóa làm giảm chất béo trong cơ thể - đặc biệt là cellulite, loại bỏ mảng bám khỏi động mạch, tạo mô thần kinh, điều hòa tuyến giáp, làm tan u nang và khối u, kiềm hóa máu, chữa lành vết loét, loại bỏ lớp nhầy khô cứng cũ từ ruột kết, trung hòa độc tố, kích thích bạch huyết và tuyến, và có đặc tính nhuận tràng. Chickweed chứa nhiều Vitamin nhóm B, C, D, canxi, crom, coban, đồng, sắt, mangan, magiê, molypden, phốt pho, kali, selen, silic, natri, thiếc, kẽm, lecithin, axit béo, bioflavonoid và saponin. Điều chỉnh hệ vi khuẩn đường ruột.

TẢO BIỂN

có Iốt là một yếu tố quan trọng của sự tỉnh táo và hoạt động nhanh chóng của não, và là một chất chống lại mảng bám động mạch.

TAURINE

axit amin dẫn truyền thần kinh- rất tốt cho cơn động kinh. Giúp kiểm soát chứng tăng động, các vấn đề về hệ thần kinh, động kinh, nhịp tim không đều, rối loạn tuần hoàn và tim, hạ đường huyết, suy giáp, giữ nước và tăng huyết áp. Tốt cho mắt (võng mạc chủ yếu là Taurine). thậm chí có thể giúp chữa bệnh đục thủy tinh thể. Giảm cholesterol.

VINPOCETINE-

một chiết xuất tuyệt vời của cây dừa cạn được sử dụng để điều trị lão suy, cải thiện trí nhớ, năng lượng và lưu lượng máu lên não, bảo vệ chống đột quỵ, suy giảm trí nhớ, rối loạn vận động, thậm chí cải thiện thị lực!

VITAMIN B-1 (THIAMINE) -

Tốt cho thần kinh và tâm thần - nó làm cho bạn cảm thấy tốt hơn.

VITAMIN B-12-

chống viêm giúp tiếp thêm sinh lực, giảm trầm cảm, năng lượng thấp và kém tập trung.

VITAMIN E-

một chất chống oxy hóa hòa tan trong chất béo làm chậm quá trình lão hóa tế bào và tâm thần, chống lại sự mệt mỏi và đưa oxy đến các mô. Giúp điều trị Parkinsons và đa xơ cứng. Dạng tốt nhất là Tocotrienols (trong Bột cám gạo). Do cấu trúc phân tử của tocotrienols, chúng dễ dàng xâm nhập vào các mô chứa các lớp chất béo bão hòa trong não và gan. Điều này có thể giúp giảm tổn thương DNA, giảm sự phát triển của khối u và giảm thiểu sự phá hủy tế bào. KHÔNG BỔ SUNG VITAMIN E DẠNG THỰC PHẨM CHỨC NĂNG! Chúng độc hại. Lấyvitamin E của bạn từ các nguồn tự nhiên như (theo thứ tự mức độ) Hạt hướng dương, Hạnh nhân, Rau bina, Cải Thụy Sĩ, Quả Bơ, Đậu phộng, Củ cải xanh, Măng tây, Cải xanh, Cải bẹ xanh

JUNIPER BERRY- QUẢ BÁCH XÙ: TĂNG CƯỜNG THẦN KINH
LÁ SAGE- TĂNG CƯỜNG THẦN KINH
LÁ HƯƠNG THẢO- CHỐNG TRẦM CẢM TỐT

CA CAO-

kích thích tình dục, tăng cường năng lượng, tăng nồng độ dopamine trong não, chứa magiê làm giãn mạch máu để cải thiện lưu lượng máu.

ÁNH SÁNG MẶT TRỜI

kích thích quan trọng cho các cơ quan nội tiết và các khu vực khác nhau trong não.

PECTIN TÁO-

rất tốt để loại bỏ các chất độc hại từ ruột như kim loại nặng và nhôm có thể dẫn đến Alzheimers và các rối loạn thần kinh thoái hóa khác.

PYCNOGENOL-

Vỏ cây thông OPCs - một bioflavonoid có hoạt tính cao làm cho các mao mạch đàn hồi hơn, cải thiện tuần hoàn, chống viêm, tăng cường động mạch, chống xơ vữa và giảm giãn tĩnh mạch và bệnh trĩ. Nó là một trong số ít chất chống oxy hóa trong chế độ ăn uống vượt qua hàng rào máu não để bảo vệ trực tiếp các tế bào não.

AXIT ALPHA LIPOIC

là một chất chống oxy hóa mạnh độc đáo có thể loại bỏ các gốc tự do ở cả dạng chất béo và hòa tan trong nước. Đây là một trong những chất giải độc gan mạnh nhất từng được phát hiện. Nó giúp cơ thể tạo ra nhiều glutathione giúp tăng cường năng lượng và trao đổi chất, đồng thời giảm tình trạng căng thẳng.

Nó có hiệu quả trong điều trị bệnh tim, phục hồi đột quỵ, cứng động mạch, bệnh tiểu đường (rất phổ biến ở Châu Âu để điều trị bệnh tiểu đường), Parkinsons, Alzheimers, viêm, viêm khớp, hội chứng ruột kích thích, HIV, AIDS, đục thủy tinh thể, kim loại nặng, giải độc, kiểm soát sự thèm ăn , hạ đường huyết, giải độc gan

DLPA- (DL-PHENYLALANINE) -

Là 1 axit amin- Tôi biết tên thì dài, nhưng nó là một loại thuốc giảm đau và chống trầm cảm hiệu quả với endorphine có tác dụng tạo cảm giác tốt cho bệnh viêm khớp và đau lưng. Tăng sự tỉnh táo về tinh thần và giúp điều trị các triệu chứng parkinson. 500-750mg.
Không dùng DLPA nếu bạn bị cao huyết áp, đang mang thai hoặc mắc bệnh tiểu đường.

Ashwagandha- Sâm Ấn Độ

Giảm căng thẳng / tạo năng lượng / hạnh phúc
(trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi LiveAgeFree.com)

Một trong những loại thảo mộc nổi tiếng nhất thế giới, Ashwagandha là một loại thảo mộc thích nghi từ Ấn Độ thuộc họ hồ tiêu, được gọi là "" nhân sâm Ấn Độ ", cung cấp năng lượng và nâng cơ trẻ hóa đồng thời làm dịu thần kinh.

Về mặt hóa học, nó rất giống với nhân sâm, nhưng có tác dụng giảm căng thẳng cao hơn. Tuyệt vời để điều trị tình trạng kiệt sức do căng thẳng cả về thể chất và tinh thần, bao gồm các vết loét liên quan đến căng thẳng và suy kiệt thần kinh. Nó giúp tăng cường hormone tuyến giáp và tuyến thượng thận để ngăn ngừa tình trạng kiệt sức của tuyến giáp do căng thẳng gây ra.

Ashwagandha là một loại thuốc kích thích tình dục tuyệt vời, giúp tăng ham muốn và phong độ ở 70% nam giới sử dụng nó.

Nó có tác dụng tương tự như estrogen làm ngừng chảy máu bên trong, chảy máu tử cung quá mức, bệnh trĩ và bệnh lỵ xuất huyết (tiêu chảy ra máu). Cũng giúp chống trầm cảm (rất tốt cho phụ nữ)

Ashwagandha làm trẻ hóa và giúp nuôi dưỡng các mô, đặc biệt là cơ và xương, tuyến thượng thận và hệ thống sinh sản.

Giúp chữa mệt mỏi, bệnh mãn tính, liệt dương, giảm trí nhớ, viêm khớp, đau thấp khớp, lo lắng, mất ngủ, rối loạn hô hấp, rối loạn thần kinh, rối loạn phụ khoa, nhiễm trùng tử cung, vô sinh nam, liệt dương, xung thần kinh, tăng cường tình dục, rối loạn cương dương, tăng khả năng sinh sản ở cả nữ và nam, tiêu viêm, chữa ung thư, tăng hemoglobin, cải thiện tuần hoàn, hấp thụ chất dinh dưỡng, bổ gan và thận, minh mẫn, tăng cường thần kinh, và thúc đẩy giấc ngủ ngon, cải thiện trí nhớ, giảm bạc tóc, tăng hiệu suất ở vận động viên, cân bằng hormone, tăng huyết áp, chống lão hóa

PHẤN HOA

là siêu thực phẩm hoàn chỉnh nhất của tự nhiên với tất cả 22 axit amin, đầy đủ các enzym, coenzym, B12, vitamin B, chất béo, khoáng chất, vitamin, vv Nó có tất cả các chất dinh dưỡng được biết đến mà cơ thể chúng ta cần. Nó là gì? Nó được ong thu thập từ hoa, trộn lẫn với nước bọt của nó, sau đó tạo thành hạt. Nó rất tốt cho năng lượng và chữa bệnh. Thức ăn từ ong đã được ca ngợi ở hầu hết mọi tôn giáo trong suốt



lịch sử. Nó có trong kinh thánh. Nó làm trẻ hóa cơ thể và kéo dài tuổi thọ. Những người nuôi ong ở Nga thường xuyên sống qua 100 tuổi. Nó làm tăng năng lượng. Các vận động viên đẳng cấp thế giới sử dụng nó. Nếu bạn bị dị ứng với phấn hoa hoặc bào tử, hãy thử phấn hoa ong địa phương. Nó làm giảm các vấn đề về hô hấp như viêm phế quản, viêm xoang và cảm lạnh. Nó giúp cân bằng nội tiết tố, giúp tăng cường sức khỏe sinh sản và kinh nguyệt (bao gồm cả ham muốn tình dục) và rất hiệu quả đối với các vấn đề về tuyến tiền liệt, giảm viêm phì đại tiền liệt tuyến và cải thiện lưu lượng nước tiểu. Phấn hoa rất giàu enzym, hỗ trợ điều trị các vấn đề táo bón - tiêu chảy, giúp chống lão hóa, tăng trí não và thể lực. Nó chứa 15% lecithin, hỗ trợ hệ thần kinh và não bộ, thậm chí còn có hàm lượng axit nucleic cao giúp bảo vệ chống lại bức xạ. Hãy dùng loại phấn hoa địa phương nếu có thể để tránh dị ứng và cũng tươi mới hơn. Bắt đầu với vài hạt, sau đó tăng lên đến vài thìa cho vào salat hoặc sinh tố.

QUẢ MĂNG CỤT - BLUE MANGOSTEEN- CHỐNG VIÊM

Vỏ của quả măng cụt được coi là một trong những chất chữa bệnh tự nhiên có hiệu quả nhất. da chứa đầy một nhóm chất chống oxy hóa được gọi là "xanthones." (ít nhất 40 loại xanthones khác nhau đã được xác định cho đến nay), mỗi loại có một đặc tính chữa bệnh khác nhau. Nó cũng có chất chống oxy hóa tương tự như chất được tìm thấy trong hạt cacao và polysaccharides tương tự như chất được tìm thấy trong lô hội, trái nhàu và nấm dược liệu. Lợi ích và công dụng là- khỏe khớp, giảm đau, viêm khớp, xơ vữa động mạch, chống lão hóa, kháng khuẩn, kháng virus. kháng nấm, kháng histamine, chống viêm, kháng khuẩn, chống oxy hóa, chống u, chống ung thư, đã được thử nghiệm chống lại ung thư vú, ung thư máu, bảo vệ tim, cảm lạnh và cúm, đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp, tăng cường hệ thống miễn dịch, hỗ trợ, giúp bảo vệ gan, tăng cường năng lượng tinh thần, khả năng tập trung và chú ý, cảm giác hạnh phúc nói chung .

CÂY ĐAN SÂM - DAN SHEN

làm chậm nhịp tim, và bằng cách tăng lưu thông máu mạch vành, giúp củng cố sự co thắt của tim và giúp điều chỉnh nhịp tim không đều. Cây đan sâm đã được chứng minh là giúp ngăn ngừa tổn thương tim và não thường xảy ra sau cơn đau tim hoặc đột quỵ. Đan sâm làm tan cục máu đông và ngăn ngừa sự hình thành cục mới. Nó làm giảm mức cholesterol và chất béo trung tính, ngăn ngừa tổn thương oxy hóa đối với các tế bào thần kinh trong tim và não, đồng thời hỗ trợ chức năng tuyến thượng thận để ngăn ngừa rối loạn chức năng tuyến giáp do căng thẳng (tốt cho tuyến giáp).

NHÂN SÂM-

ADAPTOGEN HIỆU QUẢ NHẤT TRONG TẤT CẢ CÁC LOẠI THẢO DƯỢC.

(trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi LiveAgeFree.com)

Dùng nó trong vài tháng đến một năm có hiệu quả hơn nhiều so với liều ngắn hạn.

- **giúp bảo vệ chống lại cơn đau tim và bệnh tim, làm giảm huyết áp**
- **chữa loét dạ dày do rượu / tổn thương niêm mạc dạ dày**
- **tác dụng giống như insulin đối với việc điều chỉnh lượng đường, tăng cường loại bỏ đường**
- **đặc tính chống lão hóa - chống lại làn da lão hóa và nếp nhăn sớm**

- **chống lại nhiễm trùng do vi rút**

- **kích thích hoạt động của tế bào bạch cầu**
- **giúp chống lại bức xạ, kim loại nặng, chất ô nhiễm trong không khí**
- **tác dụng lâu dài về tinh thần và tâm lý.**
- **cải thiện tinh thần, chống trầm cảm**
- **tăng trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và cải thiện khả năng học tập**
- **giúp chữa mất ngủ**
- **giúp chữa Alzheimers**
- **thảo mộc dành cho căng thẳng**
- **cân bằng hormone và kích thích tình dục cho cả 2 giới**
- **là nguồn testosterone thực vật, làm tăng số lượng tinh trùng**
- **hỗ trợ tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt**
- **tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO) cho cương cứng mạnh mẽ hơn ở nam giới.**
- **tăng hiệu suất tim mạch cho hoạt động tình dục và tập luyện thể thao.**
- **Ở phụ nữ- giúp bình thường hóa nội tiết tố, để chống lại ung thư vú, lạc nội mạc tử cung và các vấn đề liên quan đến hormone.**
- **có tác dụng giống estrogen tương tự như hormone steroid nữ.**
- **ngăn cản sự mỏngđi của thành âm đạo sau khi mãn kinh và những khó chịu khi giao hợp.**
- **giúp tăng năng lượng tinh thần của phụ nữ khi sinh hoạt tình dục**
- **lợi ích chống oxy hóa tim mạch cho phụ nữ.**



KALI PHOSPHATE (MUỐI DÀNH CHO TẾ BÀO) -

Nếu kali phốt phát của bạn ở mức thấp , bạn sẽ có mùi cơ thể khó chịu và ù tai. Giúp điều trị các vấn đề về tâm thần và hệ thần kinh như trầm cảm, cáu kỉnh, chóng mặt, nhức đầu, đau bụng

SCELETIUM *** -

(Kanna) - TUYỆT VỜI - ĐƠN GIẢN LÀ TUYỆT VỜI thuốc cải thiện tâm trạng / chống trầm cảm- hy vọng nó không bị chuyển thành bất hợp pháp. Nếu bạn muốn một số loại thuốc giảm căng thẳng mạnh mẽ - hãy quên thuốc tây đi, hãy uống thứ này - nó giúp thư giãn rất nhiều, nếu bạn uống quá nhiều mà bạn cảm thấy rất tốt, bạn sẽ không quan tâm bất cứ điều gì. Nó giúp bạn tập trung, cảm thấy thư giãn nhiều hơn khi bạn

thức dậy và nhiều người nói rằng điều đó khiến họ cảm thấy hơn cả tuyệt vời, như khi còn là một thiếu niên!

Nâng cao tâm trạng và năng lượng một cách tuyệt đối, thỉnh thoảng gây phấn chấn. Không có tác dụng phụ rõ ràng. Nếu dùng vào ban đêm, bạn sẽ ngủ như một đứa trẻ. Một số người gọi đây là "cách giúp tinh thần phục hồi và sảng khoái tốt nhất trên thế giới". Thật tuyệt vời khi giảm lo lắng, căng thẳng, stress. Giúp mọi người cảm thấy bình tĩnh, an toàn, có kiểm soát, tập trung và tinh thần hưng phấn. Loại thảo mộc đặc biệt này được coi là có hiệu quả ít nhất hơn 10 lần so với St John's wort , một loại thảo mộc chống trầm cảm khác. Liều cao có thể gây hưng phấn khi mới kích thích và sau đó có tác dụng an thần. Sceletium không phải là chất gây ảo giác.

Nó có tác dụng chữa lành. Y học sử dụng nó để làm sạch độc tố (cơ thể, tâm trí và linh hồn). Một số người có thể cảm thấy buồn nôn nhẹ trong lần đầu tiên dùng thuốc, tùy thuộc vào mức độ độc tố của cơ thể họ. Họ thậm chí có thể nôn mửa ra, nhưng chỉ là một chất lỏng giống như mật, đó là Sceletium với các chất độc được tống ra khỏi cơ thể. Nếu bạn nôn, bạn có thể đặt cược rằng Sceletium đã chọn đây là con đường ngắn nhất để tống các chất độc ra khỏi cơ thể của bạn, bạn đang mang một lượng chất độc nặng và thực sự cần được dọn dẹp. Nếu bạn không nôn, nó có thể có tác dụng nhuận tràng nhẹ vì nó làm sạch các chất độc khỏi cơ thể của bạn bằng cách sử dụng đường dưới. Mặc dù không có tác dụng phụ nào được biết đến, nhưng những người đang dùng các loại thuốc tâm thần (bao gồm tất cả các loại thuốc chống lo âu, thuốc an thần, thuốc thôi miên, chống trầm cảm, và chống loạn thần) đều được khuyên không nên dùng các sản phẩm có chứa Sceletium.

Một điều rất quan trọng là Sceletium nên được uống khi bụng đói. Nếu bạn dùng nó với thức ăn, nó sẽ loại bỏ gần như hoàn toàn tác dụng của sceletium. Liều đề xuất là
50-100 mg. Bạn có thể uống nhiều lần trong ngày.

CARNOSINE

(trong các công thức NĂNG LƯỢNG và ĐÊM của tôi)
Carnosine kéo dài tuổi thọ của mọi tế bào trong cơ thể bạn.

- **chống lão hóa**
- **da, nếp nhăn**
- **alzheimers**
- **dây thần kinh**
- **bệnh tim**
- **thể hình- ngăn ngừa mỏi cơ, giúp giữ nước**

Carnosine là một axit amin tự nhiên tham gia vào một số hoạt động cơ thể. Nó là một chất chống oxy hóa mạnh, ngăn ngừa tổn thương tế bào và cải thiện chức năng của tế bào. Nó giúp chelate (bẫy) các ion kim loại (loại bỏ độc tố khỏi cơ thể), nó có đặc tính tăng cường miễn dịch, được biết là làm giảm và ngăn ngừa tổn thương tế bào do beta amyloid (chất được tìm thấy trong não của bệnh nhân Alzheimer)

Carnosine giúp ngăn chặn quá trình glycosyl hóa - liên kết chéo của protein và phân tử DNA

do đường aldehyde phản ứng với các axit amin trên phân tử protein và tạo ra Sản phẩm cuối Glycosyl hóa bền vững (AGE's). Liên kết chéo là hiệu ứng xảy ra khi bạn cắt đôi quả táo và nó dần chuyển sang màu vàng. Việc chống glycosyl hóa như vậy có thể có lợi cho

bệnh tiểu đường, đục thủy tinh thể, bệnh thần kinh, suy thận và các tình trạng về da, cũng như các đặc tính chống lão hóa nói chung, đặc biệt là cải thiện tình trạng da.

Năm 1999, các nhà nghiên cứu Úc xác nhận rằng Carnosine làm tăng tuổi thọ của các tế bào nguyên bào sợi của con người trong phòng thí nghiệm. Carnosine đã mở rộng giới hạn Hayflick (số lần tối đa một tế bào có thể phân chia) từ 50 lên tối đa 10 lần. Nó cũng đã được chứng minh rằng động vật có hàm lượng Carnosine cao hơn dường như sống lâu hơn. Mặc dù nghiên cứu vẫn đang được tiến hành trong lĩnh vực này, nhưng Carnosine có thể trở thành một chất bổ sung phổ biến để kéo dài tuổi thọ.

Carnosine cũng có thể hoạt động như một chất dẫn truyền thần kinh (chất truyền tin hóa học trong hệ thần kinh). Carnosine đã được gọi là một chất dinh dưỡng kéo dài tuổi thọ kể từ khi các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trên các mô chỉ ra rằng nó có thể trì hoãn sự lão hóa và kích thích sự trẻ hóa tế bào trong các nguyên bào sợi của người được nuôi cấy. Carnosine đã được gọi là dipeptide chống lão hóa và chống oxy hóa.

Protein là nền tảng của sự sống. Bao gồm các chuỗi axit amin, protein phục vụ cả vai trò cấu trúc và chức năng trong cơ thể con người. Các protein cấu trúc như collagen hỗ trợ xương, gân và da, trong khi các protein chức năng được gọi là enzym xúc tác các phản ứng sinh hóa duy trì sự sống trong toàn bộ cơ thể. Tuy nhiên, khi chúng ta già đi, những protein quan trọng này sẽ bị đe dọa bởi quá trình gây hại được gọi là glycat hóa. Được định nghĩa là một phản ứng phi enzym giữa protein và đường dư, quá trình glycat hóa làm thay đổi cấu hình của protein một cách không thể đảo ngược. Những protein bị thay đổi này, được gọi là sản phẩm cuối cùng của quá trình glycat hóa bền vững (AGEs), không còn có thể thực hiện hiệu quả các vai trò quan trọng của chúng trong toàn bộ cơ thể. AGEs có liên quan đến nhiều bệnh liên quan đến lão hóa, bao gồm bệnh Alzheimer, ung thư và bệnh tim.

CARNOSINE GIÚP CHỮA ALZHEIMERS

Ngăn chặn tình trạng thoái hóa thần kinh

Các loại thuốc dược phẩm hiện có được kê đơn cho bệnh Alzheimer không có tác dụng gì để chống lại tổn thương do amyloid beta hoặc stress oxy hóa, hai yếu tố chính trong nguồn gốc của căn bệnh quái ác này. Tuy nhiên, các nghiên cứu thực nghiệm cho thấy carnosine có thể giúp bảo vệ chống lại cả hai. Bằng cách bảo vệ não chống lại các gốc tự do và tổn thương do AGE gây ra, carnosine có thể là một cách để điều trị và kiểm soát bệnh Alzheimer.

Một nghiên cứu đã tìm hiểu các cách thức mà carnosine có thể bảo vệ não chống lại các tác động độc hại của malondialdehyde, một sản phẩm cuối cùng của quá trình peroxy hóa lipid. Sử dụng các tế bào não chuột được nuôi cấy, các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng carnosine không chỉ bảo vệ tế bào não chống lại độc tính gây ra bởi malondialdehyde, mà còn ức chế liên kết chéo protein do malondialdehyde tạo ra.

May mắn thay, carnosine giúp bảo vệ các protein của cơ thể chống lại các tác động làm tê liệt của quá trình glycat hóa. Bằng cách ngăn chặn sự hình thành các AGE nguy hiểm, carnosine có thể giúp các protein trong cơ thể giữ được sức sống và chức năng trẻ trung của chúng.

Carnosine là một hợp chất an toàn, được dung nạp tốt bao gồm các axit amin beta-alanin và L- histidine. Thông thường nó tồn tại với nồng độ cao trong não người và mô cơ xương, carnosine đã được chứng minh trong nhiều nghiên cứu để ức chế quá trình peroxy hóa lipid

và tổn thương tế bào do gốc tự do gây ra. Những nghiên cứu bổ sung cho thấy carnosine có thể giúp bảo vệ não chống lại sự thiếu hụt oxy, trì hoãn sự suy giảm thị lực do lão hóa và kéo dài

tuổi thọ của động vật có vú. Các nhà khoa học đã công nhận rằng carnosine có thể có các ứng dụng trong việc kiểm soát nhiều bệnh lý, bao gồm viêm khớp, loét dạ dày và tá tràng, huyết áp cao, rối loạn chức năng vỏ thượng thận, ngưng thở khi ngủ, viêm mãn tính, ung thư, bệnh tim và bệnh Alzheimer.

THỨC ĂN CHO TRÍ NÃO:

Tôi cũng đề nghị bạn dùng **Công thức WildForce Green** hàng ngày bởi vì nó có khoáng chất và chất dinh dưỡng không còn được tìm thấy trong hầu hết các loại thực phẩm ngày nay. Trái cây và rau (hữu cơ hoặc không) được trồng trong đất nông trại đã cạn kiệt trong 100 năm qua. Công thức này là công thức xanh chứa nhiều dinh dưỡng nhất ở bất cứ đâu, lấy cảm hứng từ sức mạnh gấp hàng trăm lần của các loài thực vật hoang dã. Dùng siêu nhiên liệu này bao nhiêu lần một ngày tùy thích. Nó rất mạnh mẽ, bạn có thể sử dụng nó để thay thế một bữa ăn. Tuyệt vời cho năng lượng cả ngày và giảm cân. Đừng uống thuốc vào ban đêm, nếu không bạn sẽ không thể ngủ được. Cho nó vào sinh tố của bạn hoặc thậm chí chỉ hòa tan trong nước vào buổi sáng.

Không có gì sẽ tiêu hao năng lượng và cuộc sống của bạn hơn là căng thẳng.
Lấy **CÔNG THỨC PHỤC HỒI ĐÊM** để bổ sung nội tiết tố và giấc ngủ thư giãn. Ban đêm là lúc cơ thể xây dựng lại, chữa lành và tạo ra các hormone (rất quan trọng đối với hầu hết mọi chức năng của cơ thể). Các hormone chữa bệnh này được tiết ra trong khoảng thời gian từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng, và chúng ta phải ngủ để điều này xảy ra. Công thức này giúp thúc đẩy giấc ngủ ngon và sản xuất hormone. Nếu không có giấc ngủ thích hợp và nội tiết tố, chúng ta sẽ già đi nhanh chóng. Công thức này rất quan trọng cho những người bị căng thẳng nhiều, người tập thể hình và những người bước vào tuổi trung niên. Khác với các loại rau dại, theo tôi đây là một trong những công thức quan trọng nhất dành cho những người trong thế giới hiện đại, mà bị thất vọng. Nó không có chất tạo ngọt, nhưng vẫn có một hương vị ngọt ngào tinh tế, nhờ vào công dụng dồi dào của hoa Phong lữ. Đây là cái mà bản thân tôi dùng. Ban đầu tôi đã tạo ra nó cho chính mình. Nó rất hiệu quả, nhiều người cho biết họ không còn đổ mồ hôi ban đêm ngay trong đêm đầu tiên. Tìm hiểu thêm về công thức tuyệt vời này ở đây. Bạn có thể mua nó tạiMarkusProducts.com

KÝ ỨC

Bộ nhớ liên quan đến ... uh .... umm .. đợi một chút ... uh ...

... ồ chờ đã ... não, tôi nghĩ vậy.

Nghiêm túc mà nói, điều này không có trí tuệ. (Được rồi, tôi đang rất nghiêm túc) Để não hoạt động tốt, nó cần oxy, tuần hoàn máu và loại bỏ chất thải một cách hiệu quả.

Các vấn đề về trí nhớ có thể liên quan đến lối sống kém, nấm men candida phát triển quá mức, các vấn đề về tuyến giáp, thiếu tuần hoàn máu, ngủ và tập thể dục không hợp lý, những thứ độc hại như thủy ngân trong chất trám răng, lượng đường trong máu thấp (do ăn quá nhiều đường và tinh bột), căng thẳng, stress, những mối quan hệ tồi tệ làm xao nhãng ở nhà và nơi làm việc, và ... ừm ... oh chuyện gì khác nữa ... đợi đã ... tôi sẽ nhớ ra nó sau ...

CẦN LÀM GÌ / DÙNG GÌ:

Cắt giảm lượng đường và đồ ngọt *****

Nhịn ăn là một trong những gì TỐT NHẤT bạn có thể làm cho não và các bệnh sinh lý. Nhịn ăn đã được sử dụng thành công trong việc điều trị chứng lo âu, lú lẫn, rối loạn thần kinh và trầm cảm. NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ.
Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải chất độc, chất độc ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Nhịn ăn không chỉ giúp cơ thể bạn được nghỉ ngơi và làm sạch mà còn giúp não bộ và hệ thần kinh được nghỉ ngơi và làm sạch. Nhiều vấn đề sinh lý đã được giải quyết bằng cách đơn giản là nhịn ăn. Ví dụ, bệnh tâm thần phân liệt gây ra bởi sự mất cân bằng sinh hóa và có thể được điều chỉnh bằng cách nhịn ăn - cơ thể (và não bộ) thực hiện công việc dọn dẹp nhà cửa nghiêm túc và đưa mọi thứ trở lại đúng vị trí vốn có. Nhịn ăn có tỷ lệ thành công đáng kinh ngạc trong việc loại bỏ lo âu, rối loạn thần kinh và trầm cảm khi không còn phương pháp nào khác. Tinh thần trở nên minh mẫn rõ ràng như pha lê. Một cảm giác bình yên đẹp đẽ bao trùm lên con người chúng ta. Chúng ta lại trở thành trung tâm.



Một số người bị ốm khi nhịn ăn. Những người này thường thừa cân và thực sự độc hại. Khi vượt quá khả năng giải độc của gan, các chất độc dư thừa sẽ được chuyển hóa thành mỡ để tích trữ cho đến khi gan có thể xử lý được. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phân hủy chất béo làm nguồn nhiên liệu và các chất độc tích trữ được thải ngược trở lại máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người

đó không làm sạch ruột để chất độc

được thải ra cửa sau, họ bị quá tải với chất độc thải ra và bị bệnh. Làm sạch ruột là rất quan trọng. Đó là bước một! Tất cả các chất độc và các chất chuyển hóa của chúng cần phải được loại bỏ, chủ yếu qua ruột.
Bước thứ hai là làm sạch gan - bằng cách lấy các loại thảo mộc đắng và để chúng chạm vào lưỡi.

Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ chăm sóc sức khỏe, đừng chỉ uống nước. Trẻ em dưới 12 tuổi không được khuyến khích nhịn ăn.

Điều này có thể khó tin đối với một số người, nhưng làm sạch đại tràng cũng sẽ làm sạch tâm trí. Tất cả đều liên quan đến nhau. Khi rác dồn về, căn nhà bắt đầu bốc mùi hôi thối.

- **gừng**
- **Cayenne**
- **tỏi**
- **cây hương thảo**
- **bạc hà**
- **thở sâu**
- **lecithin ****
- **vỏ cây thông**
- **hạt nho**
- **Ginkgo Biloba**
- **SÂM - GINSENG ** xem bên dưới**
- **Sâm Siberi - Eleuthero**
- **quả việt quất**
- **TOCOTRIENOLS (bột cám gạo) ****
  nguồn vitamin B, vitamin E, các loại vitamin tốt nhất
- **Men dinh dưỡng - nguồn cung cấp vitamin B chính**
- **KHOÁNG VÀ VI KHOÁNG ** tảo biển (như tảo bẹ) là một nguồn tuyệt vời của hầu hết mọi khoáng chất**
- **giấm táo**
- **Vỏ thông- pycnogenol**
- **ashwagandha**
- **cây nham lê**
- **trà xanh và trắng**
- **rau má**
- **Sarsaparilla – thổ phục linh**
- **Bán chi liên**



- **wood betony**
- **phosphatidyl choline**
- **crom**
- **axit pantothenic**
- **Sắt giúp trí nhớ, tuần hoàn máu, lạc quan,**

tư tưởng thoải mái (củ cải đường, mật mía, sắt lỏng Floradix)

- **Thể thao**
- **nhảy**
- **Châm cứu**
- **Thiền**
- **yoga**
- **Khí công**

CÂY HƯƠNG THẢO-

một trong những chất chống oxy hóa tốt nhất của tự nhiên và chất kích thích trí nhớ và tăng cường sức khỏe não bộ, giúp lưu thông máu và giảm căng thẳng, stress và trầm cảm

BẠCH QUẢ - GINKGO BILOBA

cải thiện tuần hoàn máu khắp cơ thể, đưa nhiều máu và oxy lên não để cải thiện trí nhớ và tinh thần minh mẫn. Thậm chí tốt cho chứng chóng mặt, hoa mắt và choáng váng. Giảm sự vón cục của máu để mọi thứ diễn ra tốt hơn. Trộn với ớt cayenne giúp cải thiện đáng kể hiệu quả. (tăng lưu lượng máu đến đầu nhanh hơn)

GLUTAMINE-

axit amin tuyệt vời cho dinh dưỡng và năng lượng não. Giúp cải thiện trí nhớ, khả năng tập trung, tỉnh táo, lão hóa, động kinh, tâm thần phân liệt. Giảm cảm giác thèm rượu và đường. (trong công thức Protein của tôi)

VINPOCETINE- (chiết xuất cây dừa cạn),

thuốc tăng cường trí nhớ giúp cải thiện lưu lượng máu não ... tốt cho người già yếu và rối loạn mạch máu ... thậm chí cải thiện thị lực rõ rệt.

VITAMIN B-1 (THIAMINE) -

tăng cường thần kinh và tinh thần, giúp chuyển đổi tinh bột thành năng lượng và hỗ trợ hệ thần kinh. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi nhiều và khó ngủ, bạn có thể đang thiếu vitamin B1 Măng tây là một nguồn tốt.

VITAMIN B-12

cung cấp năng lượng, giảm bớt trầm cảm, nôn nao và kém tập trung. Nguồn tốt là rong biển và men dinh dưỡng.

CÂY THẠCH TÙNG (Thông đất)

Thông đất được sử dụng để tăng cường trí nhớ và ngăn chặn sự hình thành của các chất hóa học cản trở quá trình sản xuất acetylcholine trong não. Nó được chú ý vì tác dụng tích cực đối với trí nhớ. Trong các thử nghiệm lâm sàng và dược lý, nó đã được tìm thấy là đủ mạnh để giúp những người bị bệnh Alzheimer.
Thành phần hoạt chất trong thông đất là Huperzine A, một alkaloid ức chế acetycholinesterase

(AchE), cho phép tiếp cận nhiều hơn với acetylcholine. Acetylcholine là chất dẫn truyền thần kinh chịu trách nhiệm về tốc độ não bộ xử lý thông tin và truy cập bộ nhớ. Nó rất cần thiết cho chức năng thích hợp của hồi hải mã (Hippocampus) vùng não chịu trách nhiệm về trí nhớ dài hạn.

Các nghiên cứu cho thấy rằng **ngủ một vài giờ sau khi học** điều gì đó có thể giúp bạn nhớ nó tốt hơn.

DLPA- (DL-PHENYLALANINE) -

Là một axit amin- Tôi biết tên thì dài, nhưng nó là một loại thuốc giảm đau và chống trầm cảm hiệu quả với endorphine có tác dụng tạo cảm giác tốt cho bệnh viêm khớp và đau lưng. Tăng sự tỉnh táo về tinh thần và giúp điều trị các triệu chứng parkinson. 500-750mg.
Không dùng DLPA nếu bạn bị cao huyết áp, đang mang thai hoặc mắc bệnh tiểu đường.

ASHWAGANDHA-

Giảm căng thẳng / tạo năng lượng / hạnh phúc
(trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi LiveAgeFree.com)

Một trong những loại thảo mộc nổi tiếng nhất thế giới, Ashwagandha là một loại thảo mộc thích nghi từ Ấn Độ thuộc họ hồ tiêu, được gọi là "" nhân sâm Ấn Độ ", cung cấp năng lượng và nâng cơ trẻ hóa đồng thời làm dịu thần kinh.

Về mặt hóa học, nó rất giống với nhân sâm, nhưng có tác dụng giảm căng thẳng cao hơn. Tuyệt vời để điều trị tình trạng kiệt sức do căng thẳng cả về thể chất và tinh thần, bao gồm các vết loét liên quan đến căng thẳng và suy kiệt thần kinh. Nó giúp tăng cường hormone tuyến giáp và tuyến thượng thận để ngăn ngừa tình trạng kiệt sức của tuyến giáp do căng thẳng gây ra.

Ashwagandha là một loại thuốc kích thích tình dục tuyệt vời, giúp tăng ham muốn và phong độ ở 70% nam giới sử dụng nó.

Nó có tác dụng tương tự như estrogen làm ngừng chảy máu bên trong, chảy máu tử cung quá mức, bệnh trĩ và bệnh lỵ xuất huyết (tiêu chảy ra máu). Cũng giúp chống trầm cảm (rất tốt cho phụ nữ)

Ashwagandha làm trẻ hóa và giúp nuôi dưỡng các mô, đặc biệt là cơ và xương, tuyến thượng thận và hệ thống sinh sản.

Giúp chữa mệt mỏi, bệnh mãn tính, liệt dương, giảm trí nhớ, viêm khớp, đau thấp khớp, lo lắng, mất ngủ, rối loạn hô hấp, rối loạn thần kinh, rối loạn phụ khoa, nhiễm trùng tử cung, vô sinh nam, liệt dương, xung thần kinh, tăng cường tình dục, rối loạn cương dương, tăng khả năng sinh sản ở cả nữ và nam, tiêu viêm, chữa ung thư, tăng hemoglobin, cải thiện tuần hoàn, hấp thụ chất dinh dưỡng, bổ gan và thận, minh mẫn, tăng cường thần kinh, và thúc đẩy giấc ngủ ngon, cải thiện trí nhớ, giảm bạc tóc, tăng hiệu suất ở vận động viên, cân bằng hormone, tăng huyết áp, chống lão hóa

AXIT DẠ DÀY THẤP (xem ở trên)



NHÂN SÂM- xem ở trên

AXIT FULVIC-

Axit Fulvic, Shilajit và Sinh vật phù du.

(thu được từ một chất mùn hữu cơ thời tiền sử từ đá Himalaya)

Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất trở nên có hoạt tính sinh học để sử dụng được và ở dạng hữu cơ. Vì vậy, ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, có nghĩa là tăng tốc độ phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Thiếu khoáng chất khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại thể chất hơn bất kỳ yếu tố nào khác. Khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng là vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, cơ thể chúng ta có thể sử dụng " khoáng hữu cơ” đó. Axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất, với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic chelate các khoáng chất để các tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng hòa tan những tích tụ vôi hóa lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ của chúng ta, giúp chúng ta linh hoạt hơn, mềm mại hơn và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa một cách an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có thêm lợi ích là có thể vượt qua hàng rào máu não!

Axit Fulvic / Shilajit làm tăng năng lượng cho sức mạnh tình dục và tinh thần, mà đã bị giảm sút bởi căng thẳng và lo lắng. Việc sử dụng Shilajit là để tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng khẳng định nó có tác dụng kỳ diệu để có thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, giảm các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, chống oxy hóa, chống viêm, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức , cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và số lượng cuộc sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

MÃNG CẦU XIÊM:

Vỏ hoặc lá được sử dụng làm thuốc chống co thắt, an thần và bổ thần kinh đối với các bệnh tim, ho, đau dạ dày, sinh đẻ khó, hen suyễn, suy nhược, tăng huyết áp và ký sinh trùng.



TẢO LỤC-

Là thứ tuyệt vời cho sức khỏe- 62% hàm lượng axit amin (Trong công thức GREEN và PROTEIN của tôi)
Được coi là một trong những loại thực phẩm hoàn chỉnh nhất trên hành tinh - bạn có thể sống nhờ thứ này vô thời hạn. Nó có TẤT CẢ các axit amin (một loại protein hoàn chỉnh) - nhiều hơn bất kỳ loại thực phẩm nào trên Trái đất, cộng với tất cả các loại khoáng chất, enzym, chất diệp lục và mọi thứ khác…Beta carotene (vit A), C, E, K, B phức hợp B1, B2, B6, B12, niacin, axit pantothenic, RNA, DNA, axit folic, biotin, choline và inositol. Phốt pho, kali, magiê, gecmani, lưu huỳnh, sắt, canxi, mangan, đồng, kẽm, iốt, coban và các nguyên tố vi lượng. Nó phân chia rất nhanh, gấp bốn lần sau hai mươi bốn giờ. Nó cũng tăng gấp bốn lần hệ vi sinh có lợi của chúng ta (probiotics), khiến nó trở thành một trong những 'yếu tố tăng trưởng' mạnh nhất hiện có. Nó tăng cường hệ thống miễn dịch (giúp trẻ phát triển và khỏe mạnh), giúp tiêu hóa, kiềm hóa, chữa lành niêm mạc ruột, giúp loại bỏ hóa chất, độc tố và kim loại nặng ra khỏi cơ thể. Nó giúp tăng cường sức khỏe và phát triển cơ bắp, Tăng nồng độ hemoglobin trong hồng cầu (cung cấp sắt và oxy), giúp giảm cholesterol, và giúp gan giải độc.

Chlorella có hàm lượng protein cao (18 axit amin), nhiều hơn so với đậu nành và gấp đôi so với bít tết!

- **LÀ NGUỒN DIỆP LỤC, CHLOROPHYLL TỐT NHẤT trên thế giới - hơn cả tảo xoắn, cỏ lúa mì, cỏ linh lăng, lúa mạch ... bất cứ thứ gì! Chất diệp lục là chất khử độc mạnh nhất trong tự nhiên - cũng giúp làm sạch gan**
- **Đó là một trong những nguồn NĂNG LƯỢNG tốt nhất cho những người năng lượng thấp**
- **cải thiện tiêu hóa và các vấn đề về tiêu hóa lên đến 90% !!! cả táo bón, khó tiêu VÀ tiêu chảy, chữa lành và làm dịu niêm mạc ruột, nhân 400% hệ vi khuẩn có lợi và cải thiện mức độ và khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng**
- **không chỉ nhiều năng lượng hơn mà còn NGỦ TỐT HƠN**
- **giảm viêm sưng khớp**
- **cải thiện trí nhớ và tăng sự tỉnh táo của não**
- **cải thiện thị lực**



- **chữa lành các vấn đề sức khỏe "nan giải"**
- **chất thải độc quan trọng- loại bỏ kim loại nặng, nhựa, thuốc trừ sâu,thủy ngân, hóa chất, v.v. Nó bám vào các chất độc ảnh hưởng đến não, khớp và hệ tim mạch.**
- **chứa các YẾU TỐ TĂNG TRƯỞNG TUYỆT VỜI giúp cơ thể sản sinh tế bào ở mức đáng kinh ngạc**
- **bình thường hóa CHOLESTEROL và MỨC ÁP LỰC MÁU**
- **chứa lượng Beta Caroten gấp 6 lần so với rau bina**
- **một chất xơ tuyệt vời**
- **một trong những nguồn axit nucleic cao nhất của bất kỳ loại thực phẩm nào- thậm chí nhiều hơn cá mòi - tuyệt vời để chống lão hóa**
- **chứa hơn 50 lần chất chống oxy hóa và flavonoid của vitamin C hoặc E**
- **rất tuyệt vời để chống lão hóa - làm cho da săn chắc hơn, ít nếp nhăn và đốm đồi mồi**

Kể cả trong 1 số trường hợp vô phương cứu chữa thì tảo lục chlorella đã như 1 phép thuật đưa người bệnh trở lại cuộc sống bằng cách giải độc cơ thể, làm sạch gan, làm sạch và xây dựng lại tế bào, phát triển tế bào mới nhanh hơn hàng trăm lần, nâng cao mức năng lượng, bình thường hóa tất cả các vấn đề tiêu hóa, ngủ ngon hơn để cơ thể có thể hồi phục,… và nhiều nhiều nữa- chlorella là một trong những siêu thực phẩm hàng đầu thế giới !!!

Tốt nhất nên uống khi bụng đói trước khi ăn ít nhất 20 phút.



Vi lượng đồng căn: Argen nit. và Arsen alb.

Chứng co giật

Xây dựng và tái tạo bao myelin là rất quan trọng. Lecithin là cực kỳ quan trọng cho việc này. Các loại hạt là tốt nhất, và tôi khuyên bạn nên dùng 1 muỗng canh 3 lần mỗi ngày trong bữa ăn. Các axit béo thiết yếu, đặc biệt là EPA / DHA cũng rất quan trọng như B12. Đối với B12, hãy dùng methylcobalamin ngậm dưới lưỡi, không phải cyanocobalamin.

Thuốc ức chế dẫn truyền thần kinh cũng giúp làm chậm hoạt động quá mức của não. GABA, taurine và glycine đều rất tốt cho việc này. Tuy nhiên glycine là chất dễ hấp thụ nhất nên sẽ là sự lựa chọn tốt nhất. Liều khuyến cáo là 500mg 3 viên mỗi ngày ít nhất 30 phút trước bữa ăn.

Loại thảo mộc ashwagandha cũng là một lựa chọn tốt vì nó ảnh hưởng đến các thụ thể GABA của não và hỗ trợ các tuyến thượng thận giúp kiểm soát phản ứng căng thẳng. Liều dùng sẽ phụ thuộc vào mức độ bệnh, nhưng nó nên được uống 3 lần mỗi ngày và ít nhất 20 phút trước bữa ăn.

ÁNH SÁNG MẶT TRỜI

Ánh sáng mặt trời không phải là vấn đề; vấn đề là bỏng nắng. Bỏng nắng chỉ xảy ra khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời quá nhiều và không nhất quán, giống như khi cơ thể bạn chưa quen với nó.

Một nghiên cứu của Thụy Sĩ đã kết luận rằng 5 trong số các thành phần phổ biến nhất trong kem chống nắng gây ra ung thư. Càng sử dụng nhiều kem chống nắng, khả năng bị ung thư da càng cao.

Ánh nắng mặt trời có thể kiềm hóa cơ thể tốt. Tối thiểu 30 phút mỗi ngày.

Nếu bạn bị ốm, một trong những điều bạn phải làm là ra nắng. Bản thân mặt trời hầu như có thể chữa khỏi bệnh tật. Mọi sinh vật sống trên hành tinh, ngoại trừ 1 ít ngoại lệ, không thể sống mà thiếu năng lượng mặt trời từ mặt trời. Nếu không có ánh sáng mặt trời, bạn sẽ phát triển các bệnh, bao gồm trầm cảm, thiếu năng lượng, ngủ kém, tiêu hóa kém, tăng cân, viêm khớp, táo bón, hôi miệng, mùi cơ thể, ung thư, huyết áp cao, cholesterol cao, tiểu đường, rối loạn giảm chú ý (ADD), căng thẳng, đau đầu, dễ bị cảm lạnh, bốc hỏa và nhiễm virus, hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS), rối loạn cương dương ở nam giới, mất ham muốn tình dục ở phụ nữ, lo lắng và nhiều bệnh lý khác.

Ánh nắng mặt trời làm giảm cholesterol, huyết áp và lượng đường trong máu. Nó cũng làm tăng sức bền, hỗ trợ sản xuất hormone giới tính và xây dựng sức đề kháng của cơ thể chống lại nhiễm trùng. Trong quá trình tập thể dục, nhiệt độ da tăng lên. Sự gia tăng này thúc đẩy sản xuất collagen, chất cần thiết để giữ cho làn da và kết cấu trẻ trung, cũng là chất bảo vệ lá dưới ánh sáng mặt trời và bảo vệ bạn khỏi tia cực tím



Nếu không có ánh sáng mặt trời, xương không thể được canxi hóa. Ánh nắng mặt trời xây dựng hệ thống miễn dịch và tăng oxy hóa da. Nó làm giảm lượng đường trong máu. Ánh nắng mặt trời giúp mang nhiều máu đến bề mặt da hơn, giúp chữa lành các vết cắt, vết bầm tím và phát ban. Các vết thương hở và xương gãy mau lành hơn dưới ánh sáng mặt trời. Ánh nắng mặt trời cải thiện thị lực và nội tiết tố. Bảo vệ khỏi tia cực tím tốt nhất là bảo vệ từ bên trong – bằng những thực phẩm bạn ăn. Hãy phơi nắng ít nhất 30 phút mỗi ngày. Không có sai lầm trong tự nhiên. Chúng ta cần ánh sáng mặt trời.

- **-làm cho xương dày đặc hơn và cơ bắp khỏe mạnh hơn**
- **- máu nhiều dinh dưỡng hơn**
- **- thần kinh khỏe mạnh hơn**
- **-vitamin D hỗ trợ quá trình khoáng hóa của xương, được hình thành khi da tiếp xúc với ánh sáng mặt trời**
- **- ánh sáng mặt trời làm tăng lượng sắt trong máu (mang lại vẻ ngoài rám nắng)**
- **-Tỷ lệ ung thư ở Hoa Kỳ cao nhất ở các bang có ít ánh nắng mặt trời nhất**
- **- giảm ung thư vú đến 40% và ung thư buồng trứng 80%**
- **-làm tăng tâm trạng**
- **- Tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời giết chết hầu hết các dạng nấm mốc, nấm và nấm men**
- **- điều chỉnh mức độ hormone**

Ánh nắng mặt trời giúp cơ bắp phát triển

Ánh sáng mặt trời giúp chữa lành mắt- hãy quan sát hoàng hôn và bình minh

BẢO VỆ KHỎI BỨC XẠ MẶT TRỜI BẰNG CÁCH TỰ NHIÊN

Từ lâu, người ta đã biết rằng vỏ táo có chứa nồng độ cao các hợp chất chống oxy hóa đặc biệt gọi là phenol có thể hỗ trợ ngăn ngừa một số bệnh mãn tính. Theo một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Thực vật học Thực nghiệm, các phenol trong vỏ của một số giống táo có thể cung cấp một liều lượng lớn bảo vệ khỏi tia cực tím B. Các nhà nghiên cứu đã đánh giá cả táo Granny Smith và táo Braeburn, trong đó táo Braeburn hơn hẳn về khả năng tích tụ glycoside quercitin để bảo vệ khỏi tia UV-B khi làn da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Những quả táo Braeburns tiếp xúc trực tiếp với nắng có khả năng chống lại bức xạ UV-B liều cao (lên tới 97kJ/m2). Lần tới khi bạn định phơi nắng, hãy bắt đầu ngày mới với một quả táo Braeburn hoặc mang theo một hoặc hai quả cho bữa trưa và đồ ăn nhẹ.

(VITAMIN D TRONG MẶT TRỜI)

một loại vitamin hòa tan trong chất béo quan trọng, vitamin D kết hợp với vitamin A để sử dụng canxi và phốt pho trong việc xây dựng xương và răng. Mặc dù chúng ta gọi nó là vitamin, nhưng vitamin D thực sự là một loại hormone được sản xuất trong da từ ánh sáng mặt trời. Các hợp chất cholesterol trong da chuyển đổi thành tiền chất vitamin D khi tiếp xúc với bức xạ. 20 phút phơi nắng mỗi ngày hoặc ánh nắng buổi sáng sớm tạo ra sự khác biệt thực sự đối với việc dự trữ vitamin D của cơ thể bạn, đặc biệt nếu bạn có nguy cơ bị loãng xương. Vitamin D hỗ trợ trong tất cả các vấn đề về mắt bao gồm đốm, viêm kết mạc và bệnh tăng nhãn áp. Giúp bảo vệ chống lại ung thư ruột kết. Sự thiếu hụt dẫn đến cận thị, bệnh vẩy nến, mềm răng, chuột rút cơ và ti, chậm lành, mất ngủ, chảy máu cam, tim đập nhanh, đau

cơ, bệnh nướu răng, động kinh, tăng khả năng sinh sản, hen suyễn, xơ nang, đau nửa đầu, trầm cảm, tâm thần phân liệt.
Nếu bạn muốn kiểm soát bệnh hen suyễn - vitamin D

Đó là lý do tại sao nó hoạt động rất tốt đối với bệnh ung thư - rất nhiều người chết vì ung thư vì họ không bổ sung đủ vit D
(các nguồn khác là dầu gan cá, sữa chua, bơ, cá trích, cá bơn, cá hồi, cá ngừ, trứng), nấm khô

Bệnh lao- ánh sáng mặt trời điều trị bệnh lao- đã có giải thưởng nobel cho việc nghiên cứu này. Tuy nhiên nó không có tác dụng nếu ánh sáng mặt trời chiếu qua cửa kính, cửa kính lọc tia UV B mà cơ thể chúng ta cần nó để tạo ra vit D, nhưng cửa kính lại cho tia UV A đi qua, mà tia này thì gây ung thư

vit D2 từ thực vật thì không có tác dụng
vit D3- làm từ nguồn động vật- được tạo ra khi ánh sáng mặt trời chiếu vào lông cừu- kích hoạt lanolin-

Vit D là một chất có ảnh hưởng biểu sinh mạnh mẽ - điều chỉnh hơn 2000-3000 gen - tắt hoặc bật chúng - đó là lý do tại sao nó tác động đến rất nhiều bệnh khác nhau. Đây là lý do tại sao mọi người cảm thấy tốt hơn khi ở dưới ánh sáng mặt trời. Nó ảnh hưởng trực tiếp đến tâm trí của chúng ta, từ đó ảnh hưởng đến gen và tế bào của chúng ta.
Điều này đã được khoa học chứng minh.

Cứ một người chết vì ung thư da do tia UV quá mức, thì có 200 người chết vì tất cả các bệnh ung thư do không đủ tia UV

kem chống nắng giống như cửa kính - cho phép tia UVA xuyên qua nhưng ngăn chặn tia UVB - ngăn cơ thể sản xuất vit D và thúc đẩy ung thư - kem chống nắng thực sự chỉ tạo nên thay đổi màu sắc của da, làm tăng khả năng ung thư da và u hắc tố lên 18 lần

ĂN THỊT DẪN ĐẾN CHẾT NÃO

Homocysteine được tạo ra từ methionine (một sản phẩm phân hủy từ methionine có nguồn gốc protein động vật (có trong thịt, trứng, cá). Homocysteine làm tăng tốc độ phá hủy não, yếu tố quan trọng góp phần tạo nên chứng Alzheimers. Các thử nghiệm đã chỉ ra rằng các vitamin B, đặc biệt là folate, B6 và B12 giúp giảm một nửa tỷ lệ phá hủy não này

https://youtu.be/57QwxhzItbQ?list=PL5TLzNi5fYd_X6xEGx1VTeTGL40K_onZ1

Folate chủ yếu được tìm thấy trong đậu và rau xanh
Các thử nghiệm đã chỉ ra rằng những người áp dụng chế độ ăn kiêng dựa trên thực vật có thể giảm mức homocysteine của họ xuống tới 20% chỉ trong một tuần, từ 11 xuống 9.
Chất xơ cũng là một trợ giúp rất lớn. Mỗi gam chất xơ có thể làm tăng hàm lượng folate trong máu lên 2%, có lẽ bằng cách thúc đẩy sản xuất vitamin trong đại tràng của chúng ta bởi các lợi khuẩn

Nhiều người ăn chay và ăn chay tuyệt đối có thể có mức homocysteine thực sự cao vì họ không có đủ B12. Tuy nhiên, khi họ bổ sung B12, mức homocysteine của họ giảm đáng kể xuống dưới 5.
Mức độ của những người ăn thịt thường không thấp như vậy vì họ không nhận đủ folate.
Tất cả các loại thực phẩm động vật đều gây viêm cho cơ thể con người. Thịt động vật nuôi thả tự nhiên không gây viêm nhiều nhưng vẫn bị.

Còn thực phẩm từ thực vật thì có tác dụng chống viêm

Nấm Candida

Candida là một phần tự nhiên của cơ thể. Thông thường, hệ thống miễn dịch kiểm soát Candida chủ yếu thông qua việc sản xuất axit (lactic và acetic) bởi hệ vi sinh có lợi. Hãy để tôi nhắc lại một lần nữa. Các vi khuẩn tốt (được gọi là lợi khuẩn, hoặc probiotics) tạo ra axit giúp kiểm soát nấm candida. Các axit này làm tắt gen phát triển của nấm Candida và giữ cho nấm Candida ở dạng nấm men tương đối vô hại. Trong môi trường kiềm, gen phát triển của nấm Candida được bật lên và nấm Candida được chuyển thành dạng nấm gây bệnh và có tính xâm nhập cao. Ở dạng nấm, Candida phát triển các sợi giống như ngón tay được gọi là sợi nấm cho phép nó ăn sâu vào các mô, nơi có thể gây tổn thương cho các mô và cơ quan. Một lời giải thích đơn giản hơn là nấm Candida chỉ trở thành vấn đề khi hệ miễn dịch suy giảm cho phép nấm Candida lấn át hệ miễn dịch. Thuốc kháng sinh là nguyên nhân phổ biến gây ra vấn đề này vì thuốc kháng sinh tiêu diệt vi khuẩn tạo ra axit là vi khuẩn Lactobacillus. Điều này làm thay đổi độ pH của một số mô sang trạng thái kiềm hơn cho phép nấm Candida tồn tại và phát triển.

TUYẾN GIÁP VÀ TUYẾN THƯỢNG THẬN

Quá trình lên men của các loại nấm và nấm men trong ruột non ngăn cản quá trình đồng hóa các chất dinh dưỡng quan trọng mà cơ thể cần để hoạt động bình thường. Sự thiếu hụt chất dinh dưỡng này sẽ ngăn tuyến giáp và tuyến thượng thận nhận được các vật liệu xây dựng mà chúng cần để tạo ra hormone. Vì vậy, việc điều hòa thân nhiệt của chúng ta không hoạt động nữa (bốc hỏa, đổ mồ hôi ban đêm), ham muốn tình dục bùng phát, tâm trạng bất ổn, thường cáu kỉnh, tay chân lạnh, đầu óc suy nghĩ mông lung. Một trong những sản phẩm mà nấm candida tạo ra là cồn ethanol, đã được ghi nhận là có thể gây tổn thương não và hệ thần kinh.

HỘI CHỨNG ĐAU CƠ XƠ HÓA

Khi hệ thống miễn dịch tấn công nấm, nó sẽ phá vỡ các tế bào nấm, giải phóng các chất vào hệ thống cơ thể của chúng ta. Những hóa chất này ngăn cản khả năng hoạt động của hormone tuyến giáp, dẫn đến chứng đau cơ xơ hóa và hơn thế nữa.

ĐẦY HƠI VÀ CHƯỚNG BỤNG

Điều gì xảy ra khi bạn kết hợp đường với nấm men? Bạn nhận được khí. Men nở ra.

Vì vậy, bất cứ khi nào bạn ăn bánh mì, ngô, bột yến mạch, bánh kếp, ngũ cốc, bánh quy giòn, bánh pita, cuốn, gạo, đậu hoặc bất kỳ loại thực phẩm từ ngũ cốc hoặc bột nào ... hãy nhớ rằng đó đều là đường đơn trong cơ thể bạn. Khi nấm men tiếp xúc với các loại cacbohydrat có hàm lượng đường cao này, nó sẽ tạo khí, gồm rượu etanol, khí cacbonic và các khí độc khác ... do đó gây đầy hơi và chướng bụng. Những thực phẩm này giống như xăng đổ vào lửa khi nấm bám vào vì chúng là loại đường nhanh.

CƠ THỂ LẠNH- CẢNH BÁO

Rượu etanol do nấm tạo ra khiến người ta hơi say (đây cũng là một trong những lý do khiến người ta thèm ăn những món này). Điều này dẫn đến sương mù não, trí nhớ kém, nói và suy nghĩ chậm. Một cơ thể khỏe mạnh có thể phân hủy một lượng nhỏ etanol, nhưng hãy nhớ rằng nấm candida cản trở sự hấp thụ chất dinh dưỡng, vì vậy các tuyến không thể sản

xuất hormone và enzym nữa để phân hủy etanol, do đó, cơ thể không thể điều chỉnh nhiệt độ hữu hiệu được. Đây là một dấu hiệu cảnh báo. Nhiệt độ cơ thể lạnh có thể là ethanol đang bão hòa cơ thể bạn, dẫn đến não bị hư hại. (lưu ý: những người ăn thức ăn thô, không nấu với cơ thể sạch sẽ cũng có cơ thể lạnh, nhưng điều này là tự nhiên và lành mạnh- đừng nhầm lẫn giữa 2 điều)

MÁU VÀ SẮT

Khi nấm bắt đầu đâm xuyên qua ruột, nó xâm nhập vào máu của chúng ta, hút sự sống ra khỏi các tế bào, dẫn đến thiếu sắt (thiếu máu), thiếu hụt hormone, i-ốt và axit amin (các vấn đề về tuyến giáp như năng lượng thấp, trầm cảm, khó ngủ, khả năng miễn dịch, tình dục, cân nặng, tiểu đường, não, huyết áp, v.v.) Các lỗ thủng trong ruột cho phép thức ăn không tiêu hóa được (và nhiều loại nấm) xâm nhập vào máu. Các protein không được tiêu hóa này không được cơ thể nhận ra, vì vậy nó sẽ tấn công chúng, gây viêm, dị ứng, viêm khớp và tất cả các loại bệnh tự miễn dịch. Một dấu hiệu là quầng thâm dưới mắt.

HORMONE, PROGESTERONE

Nhiều phụ nữ sử dụng kem progesterone vì nấm candida ăn progesterone và biến nó thành prednisone, bằng cách này tiêu diệt vi khuẩn ... đặc biệt là vi khuẩn có lợi trong đường ruột. Lấy đi progesterone làm estrogen trở nên nhiều hơn trong cơ thể phụ nữ. Sự mất cân bằng này dẫn đến mọi thứ, từ các vấn đề về tóc và da, đến mất độ săn chắc của ngực, mãn kinh, giảm hoặc ham muốn tình dục và cuối cùng là trầm cảm sâu sắc. Da trở nên nhạy cảm với sự đụng chạm đến nỗi quan hệ tình dục trở nên đau đớn.

VIÊM VÀ MIỄN DỊCH

Hệ thống miễn dịch sử dụng đại thực bào để tấn công "kẻ xấu". Khi một đại thực bào cố gắng tấn công nấm, nấm sẽ giải phóng một loại enzyme làm tan đại thực bào và cũng bắt đầu tiêu hóa các tế bào cơ thể của CHÚNG TA, gây viêm và phá hủy các tế bào trên toàn cơ thể. Điều này làm cho hệ thống miễn dịch của chúng ta bận rộn và mệt mỏi rất nhiều, nó không thể chống lại bất cứ điều gì khác, dẫn đến vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng xâm nhập vào cơ thể chúng ta mà không có sức đề kháng và các bệnh tự miễn dịch

Trào ngược axit , STRESS

Khi nấm di chuyển lên qua ruột non vào dạ dày, nó làm suy yếu axit trong dạ dày (điều này càng tồi tệ hơn khi các tuyến thượng thận suy yếu vì chúng không thể sản xuất các hormone cần thiết nữa, dẫn đến căng thẳng không kiểm soát được). Sự suy yếu này cũng làm suy yếu van cơ vòng ở phần trên của dạ dày, do đó axit đi lên thực quản, gây nóng rát và để lại sẹo. Khi không có đủ axit trong dạ dày, van không thể đóng chặt. Lý do làm axit yếu hơn là do nấm, bây giờ đã phát huy tác dụng lên toàn bộ đường tiêu hóa, lên thực quản, cuối cùng đến miệng và vào xoang và não.

TAI, XOANG

Nấm đến tai gây ù, ngứa, cộm. Hãy nhớ rằng, điều này không chỉ "hiển thị" trên tai, khi nó chạm vào tai, nó sẽ lan truyền khắp cơ thể ... toàn bộ hệ thống tiêu hóa lên qua dạ dày vào đầu. Nó chảy vào xoang và não. Những người bị nhiễm trùng xoang không bao giờ khỏi - hãy nhớ rằng nấm rất thích môi trường ẩm ướt ấm áp. Hầu hết mọi người không thể loại bỏ nấm một khi nó xâm nhập vào đầu bạn, bởi vì muốn loại bỏ cần một cuộc đại tu chế độ ăn uống và lối sống NGHIÊM TÚC. Nhiều người có những quả bóng nấm lớn trong đầu. Đúng vậy - những đám mốc đen nguy hiểm khổng lồ.

NHỮNG RỐI LOẠN MIỄN DỊCH

Các độc tố nấm mốc (mycotoxin) do nấm candida tiết ra khiến cơ thể bị rối loạn. Nhiều loại vi rút, ký sinh trùng và mầm bệnh khác có thể ẩn náu bên trong những chất "che đậy" độc hại do nấm candida tạo ra. Ví dụ như Epstein Barr (một loại virus herpes). Chlamydia, bệnh lây truyền qua đường tình dục (STDS)…. Hãy để tôi nhắc lại rằng- nấm có thể che giấu nhiều loại vi rút khỏi hệ thống miễn dịch và cho phép chúng lây lan mà bạn thậm chí không biết về nó.

Bạn không thể chỉ dùng thuốc chống nấm hoặc thuốc kháng sinh. Một điều là, nấm thích nghi và nấm men còn lây lan nhanh hơn vì thuốc kháng sinh tiêu diệt vi khuẩn tốt, vì vậy bây giờ không có gì ngăn được nấm và nấm men! Máu có tính kiềm, một khi nấm xâm nhập vào đó, nó sẽ phát triển như điên vì máu mang thức ăn cho cơ thể chúng ta (thay cho nấm ăn) và nấm thích môi trường kiềm.

BỆNH TUYẾN THƯỢNG THẬN – SUY GIẢM NĂNG LƯỢNG

Tất cả những cuộc chiến này bên trong bạn làm cạn kiệt các tuyến thượng thận, khiến bạn mệt mỏi. Khi tất cả dinh dưỡng bị nấm candida cướp đi khỏi cơ thể, năng lượng của bạn giảm mạnh, vì vậy não của bạn sẽ gửi tín hiệu trợ giúp đến tuyến thượng thận để bơm ra bất cứ năng lượng nào có thể. Hormone tuyến thượng thận chỉ được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp (chống lại hay bỏ chạy) vì vậy chúng tạo ra rất nhiều nhiệt, dẫn đến bốc hỏa và đổ mồ hôi ban đêm.

Mẹo để kiểm soát nấm Candida là kiểm soát lại hệ thống miễn dịch. Đầu tiên nên sử dụng các chế phẩm sinh học, như kefir và prebiotics, chẳng hạn như cám gạo và FIBER, (Tôi đã tạo ra một sản phẩm chất xơ tốt tại MarkusFiber.com) Rễ Yucca là một lựa chọn tốt khác vì nó giúp tiêu diệt nấm men trong khi tạo ra môi trường thích hợp hơn cho sự phát triển của hệ vi sinh đường ruột. (Yucca có trong sản phẩm chất xơ của tôi).

Căng thẳng cũng ảnh hưởng xấu đến hệ thống miễn dịch, điều này lại giúp nấm Candida phát triển mạnh. Có nhiều khía cạnh cần quan tâm trong hệ thống miễn dịch, nhưng một số lĩnh vực chính cần tập trung là hệ vi sinh đường ruột và tuyến thượng thận. Để giải quyết tuyến thượng thận, vitamin C thảo dược là quan trọng nhất. Axit pantothenic, vitamin B là chất dinh dưỡng quan trọng thứ hai đối với tuyến thượng thận. Công thức màu xanh lá cây của tôi có 6000% axit pantothenic RDA!MarkusGreens.com Các loại thảo mộc adaptogen rất tốt để xây dựng tuyến thượng thận. Chúng bao gồm quả ngũ vị tử (schisandra), rễ cam thảo, suma (sâm Nam Mỹ), ashwagandha, nhân sâm Siberia và hoàng kỳ. Những thứ này có sẵn trong công thức KHÔNG CÓ TUỔI của tôi LiveAgeFree.com Khi bạn xây dựng tuyến thượng thận, bạn cũng sẽ thấy rằng đối phó với căng thẳng sẽ trở nên dễ dàng hơn vì tuyến thượng thận tiết ra nhiều hormone chống căng thẳng hơn. Vitamin C thảo dược, công thức Green và công thức Age-Free đều là một phần của Bộ tuyến giáp-tuyến thượng thận của tôi, tạiHealAnything.com hoặc là MarkusProducts.com

---

ĐỌC EBOOK CANDIDA !!!!!

Điều DUY NHẤT có thể tạo ra sự khác biệt hơn bất cứ thứ gì là ...

HỆ VI SINH ĐƯỜNG RUỘT TỐT ******

Bí mật sống

<u>Một trong những bí mật quan trọng nhất đối với sức khỏe của chúng ta</u> là có lượng men vi sinh thích hợp trong cơ thể chúng ta. Đây là những vi khuẩn "tốt" giúp tiêu hóa thức ăn của chúng ta và chống lại các vi khuẩn "xấu" như Candida Albicans, một loại nấm men gây hại khó chịu biến thành nấm và ăn thịt cơ thể chúng ta. Khi chúng ta ăn đường, bánh mì, mì ống hoặc bất cứ thứ gì được làm bằng bột mì hoặc ngũ cốc, chính là chúng ta đang cho nấm men candida ăn, nấm men này sau đó phát triển và áp đảo các vi khuẩn hữu ích tốt của chúng ta, dẫn đến hầu hết mọi vấn đề sức khỏe mà bạn có thể tưởng tượng, từ các vấn đề tiêu hóa như loét, viêm đại tràng, hội chứng ruột kích thích, ung thư dạ dày và đại tràng, đến các vấn đề về phổi, các vấn đề về năng lượng và sinh sản và thậm chí là các vấn đề nghiêm trọng về tính cách như tự kỷ, rối loạn hoạt động không chú ý, lưỡng cực, tâm thần phân liệt, trầm cảm, chứng khó đọc, chứng khó tiêu và nhiều nữa. Nhiều người đã thực sự đảo ngược những tình trạng này bằng cách ngừng tiêu thụ tất cả các loại ngũ cốc và tinh bột, cùng với chương trình làm sạch được nêu trong cuốn sách Tự chữa lành Heal Yourself 101 của tôi. Các vi khuẩn "xấu" khiến bạn thèm ăn những thức ăn đó để chúng có thể phát triển và phát triển. Cảm giác thèm ăn thường tồi tệ hơn nhiều lần so với nghiện ma túy hoặc rượu và dẫn đến các tình trạng khiến mọi người khó thích nghi, giống như một người nghiện rượu hoặc ma túy.
Ăn các loại thực phẩm từ bột và ngũ cốc có thể khiến người ta bị mờ mắt, mệt mỏi, cáu kỉnh, lười biếng và cực kỳ khó chịu, chẳng hạn như hội chứng tiền kinh nguyệt thực sự tồi tệ hoặc thậm chí là tâm thần. Thật đáng buồn khi có bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ vì đánh nhau, do cảm xúc bất ổn, do chất hóa học của thực phẩm họ đã ăn và bị nghiện. Con người thậm chí bị co giật và động kinh giả từ những thực phẩm này. Khi họ ngừng ăn, họ sẽ dịu đi, tinh thần minh mẫn trở lại, giảm cân, nhiều năng lượng và không còn các vấn đề về tiêu hóa, hô hấp hay các vấn đề sức khỏe khác.

Điều quan trọng là phải có một sự cân bằng thích hợp của các vi sinh vật trong ruột. Một trong những vấn đề lớn nhất là thuốc kháng sinh vì chúng tiêu diệt vi khuẩn tốt thậm chí còn dễ hơn vi khuẩn xấu, khiến những người dùng thuốc không chỉ bị suy giảm hệ miễn dịch mà còn không có khả năng tiêu hóa và đồng hóa thức ăn đúng cách, dẫn đến các protein không tiêu hóa được trong máu - nguyên nhân số một gây bệnh dị ứng, bệnh tự miễn cho đến ung thư. Thuốc kháng sinh là một tin xấu và có thể dẫn đến các vấn đề trong suốt cuộc đời, ngay cả với những người ăn uống đúng cách. Nếu không có vi khuẩn đường ruột khỏe mạnh, cơ thể sẽ không thể hoạt động như bình thường. Một số người không bao giờ quay lại được mức như trước vì những thứ như căng thẳng, thiếu nghỉ ngơi hợp lý và các chất độc từ cuộc sống hiện đại. Điều này thậm chí có thể được truyền sang trẻ em, những đứa trẻ được sinh ra với hệ thống miễn dịch kém và thiếu các vi sinh vật có lợi thích hợp.

Chỉ đơn giản là dùng các loại thảo mộc diệt nấm candida sẽ không có tác dụng gì nhiều, trên thực tế nó có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn vì giống như thuốc kháng sinh, chúng cũng tiêu diệt vi khuẩn tốt. Các sản phẩm có chứa enzyme cellulase và hemicellulase sẽ thực sự bỏ đói hệ vi sinh đường ruột và cuối cùng chỉ nuôi dưỡng nấm Candida cũng

như làm tăng lượng đường trong máu



Câu trả lời không phải là "giết", mà là lấy đi nguồn cung cấp thự ăn bánh mì, bột mì, ngũ cốc và đường, bao gồm cả nước hoa qu có lợi ăn. Hệ vi sinh có lợi probiotic yêu thích chất xơ, như cám (fructooligosaccharides- làm từ rễ rau diếp xoăn), cao su Guar, inulin. Ăn trái cây nhưng không ép trái cây (vì nước ép có quá nh

Vì vậy, hãy chạy chứ đừng chỉ đi bộ đến cửa hàng thực phẩm c và mua lợi khuẩn PROBIOTICS. Sự lựa chọn tốt nhất là loại lỏn được đóng gói với một ít thức ăn để giữ cho chúng sống. Viên n Ai mà biết được chúng đã nằm trên giá bao lâu, chết ngạt trong không còn sự lựa chọn nào khác thì mới mua bột khô, nhưng hã lấy loại lỏng, hãy cố gắng lấy loại không có sữa (mà là đậu nành hoặc nước dừa). KEFIR là một loại probiotic khác. Bạn thậm chí có thể tự trồng bằng cách mua hạt kefir hoặc bộ nuôi cấy trực tuyến hoặc tại các cửa hàng chăm sóc sức khỏe. Ăn nhiều thực phẩm lên men như kefir, miso, tempeh, dưa cải bắp, ... và chế độ ăn nhiều chất xơ thực vật để nuôi hệ vi sinh đường ruột của mình. Bạn CẦN thêm những vi khuẩn có lợi trong hệ thống của mình!

Trên thực tế, ngay cả các tình trạng xoang cũng sẽ được cải thiện. Không nuốt hoặc ngửi các loại thảo mộc diệt vi khuẩn lên mũi - (dù sao thì nhiễm trùng xoang thường là do nấm, không phải do vi khuẩn hay vi rút) Các loại thảo mộc diệt khuẩn cũng giết chết vi sinh có lợi trong đầu bạn. Đó là lý do tại sao mọi thứ thường trở nên tồi tệ hơn khi dùng các loại thảo mộc. Điều tốt nhất là hít nước có men vi sinh lên mũi.

Đối với những người dùng các loại thảo mộc chống ký sinh trùng, điều quan trọng là phải uống nhiều men vi sinh vào cuối ngày (đợi 4 đến 6 giờ sau khi dùng các loại thảo mộc chống ký sinh trùng đi qua, nếu không chúng cũng sẽ giết chết men vi sinh.

Hệ vi sinh có lợi Probiotic; hay còn gọi là "vi khuẩn đường ruột" là những người bạn tốt nhất của bạn. Họ là cảnh sát, binh lính, thợ sửa ống nước, thợ sửa xe và người dọn dẹp nhà cửa phục vụ 24/24 giờ của bạn. Hãy tôn trọng chúng, giữ chúng hạnh phúc và nuôi chúng thật tốt. Đổi lại, chúng sẽ cho bạn sức mạnh để giúp bạn chịu đựng bất cứ điều gì xảy trong cuộc đời bạn và có một cuộc sống hạnh phúc khỏe mạnh lâu dài không bệnh tật.

Hệ vi sinh đường ruột thật ra không tham lam nên không đòi hỏi nhiều. Lần cuối cùng bạn cảm thấy thèm ăn chất xơ là khi nào? Hãy lưu ý trong lần tiếp theo khi bạn thèm ăn, có lẽ đó không phải là những vi khuẩn tốt gửi cho bạn tín hiệu. Đó là men tham lam, nấm mốc, vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng yêu cầu đường, bánh mì, ngũ cốc, mì ống, gạo, tinh bột và thực phẩm chế biến sẵn, bởi vì tất cả sau đó đều được biến thành hỗn hợp kết dính không tốt, không thể làm gì khác ngoài thức ăn cho kẻ xấu. Nếu bạn bị đầy hơi sau khi ăn hoặc cảm thấy mệt mỏi, đó là một dấu hiệu chắc chắn bạn đã ăn nhầm. Điều đó có nghĩa là chúng đang tăng lên về số lượng và áp đảo vi khuẩn tốt của bạn. Vì vậy, một lần nữa, hãy biết rằng đây là khởi đầu của hầu hết các vấn đề sức khỏe mà chúng ta phải đối mặt.

Cho cái tốt ăn chứ không phải cho cái xấu!!!

Chỉ một câu nói này thôi cũng sẽ tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của bạn hơn bất cứ điều gì khác.

CÁC SINH VẬT TRONG ĐẤT

Men vi sinh có nguồn gốc từ đâu? Trong tự nhiên, chúng ta chỉ đơn giản là nhặt một thứ gì đó từ đâu đó hoặc trên mặt đất và ăn nó mà không cần rửa. Có rất nhiều sinh vật có ích trong đất mà chúng ta cần. Nhưng thực phẩm hiện nay của chúng ta đã được rửa, phun và xử lý quá nhiều, chỉ còn lại rất ít sinh vật khỏe mạnh trên đó. Vì vậy, nếu bạn không có khu vườn của riêng mình hoặc không ở gần thiên nhiên, thì bây giờ bạn thực sự phải MUA các sinh vật sống trong đất tại một cửa hàng với rất nhiều tiền.
Arrrrgh! Nhưng đây rồi. Có một dạng khác của men vi sinh và bạn càng dùng nhiều thì càng tốt.

Tất nhiên, nếu chỉ đơn giản dùng SBOs (vi sinh vật đất), men vi sinh và Kefir thôi thì sẽ không giúp ích nhiều nếu bạn tiếp tục ăn các loại thực phẩm nuôi nấm và men - bởi vì hãy nhớ rằng - nấm mạnh hơn vi khuẩn rất nhiều.



Nhưng hãy nhớ...

Bạn không cần phải đi đâu hay tốn nhiều tiền để chữa bệnh.

Trung tâm chữa bệnh tốt nhất đang ở bên trong bạn ngay bây giờ, trong chính ngôi nhà của bạn.

Ngừng phụ thuộc vào những thứ và những người bên ngoài bản thân bạn.

Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần.

Hãy tự chữa lành bản thân ngay bây giờ!

ĐỂ CÓ TIN TỨC, THÔNG TIN, CẬP NHẬT MỚI NHẤT VÀ VIDEO MỚI NHẤT CỦA TÔI, HÃY ĐĂNG KÝ NHẬN BẢN TIN MIỄN PHÍ HÀNG THÁNG TẠI

MARKUSNEWS.COM

Bằng những từ ngữ đơn giản, cuốn sách hướng dẫn bạn những gì thực hiện ngay lập tức

để làm sạch cơ thể và không bao giờ bị ốm yếu trở lại.

Chỉ cần vào trang:

HEALANYTHING.COM

CÁC SẢN PHẨM KHÁC CỦA MARKUS

Bạn có thể tải mọi thứ tại HealAnything.com

SÁCH MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THẢO MỘC LÀM THUỐC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có. Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).

EdiblePlantGuide.com

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **FreeFoodandMedicine.com**

GỬI TÌNH YÊU VÀO

NHỮNG MÓN ĂN, cẩm nang chế biến món ăn tươi sống- Ý tưởng nấu các món ăn tốt cho sức khỏe của bạn sắp thay đổi mãi mãi. Bạn có thể vẫn ăn pizza, mỳ ống, thịt hun khói, pho mát, bánh pop tart, gà Kung Pao, mỳ Pomodoro và tất cả các loại bánh quy, bánh ngọt và bánh nướng mà bạn muốn mà không phải đánh đổi bằng sức khỏe của mình. Trên thực tế, những món ăn này có vẻ tội lỗi nhưng nó thực sự có thể khiến bạn cảm thấy tốt hơn những gì bạn chưa từng cảm thấy trong đời.

Đây là một bước đột phá đáng kinh ngạc về thực phẩm sức khỏe - tất cả đều được làm

không có thịt, sữa, lúa mì, đường hoặc bất cứ thứ gì không tự nhiên. Tuy nhiên, nó có hình thức và có mùi vị giống như thật. Mọi thứ đều đơn giản và dễ dàng. Chỉ riêng những hình ảnh đẹp đã làm cho nó trở thành một cuốn sách trong bộ sưu tập bên bàn cà phê. Hãy gửi cuốn sách của tình yêu thương này

cho càng nhiều bạn bè càng tốt! 232 trang bìa cứng. Vâng, đây là những gì Markus và Cara đang ăn! Xem video tại HealthyCookbook.com

BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD

Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại **ProsperitySecret.com**

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH CƠ

THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may cho bạn, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế! HealFace.com

TẠO CƠ BẮP KHI ĂN RAW VEGAN, BỘ 3 DVD – Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại: **HealthyMuscleDVD.com**

đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lục bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây **NewLifeBook.com**

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có của tôi tại MarkusProducts.com. Bạn nhớ kiểm tra để cập nhật công thức mới của tôi. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

BỘT RAU XANH HOANG DÃ CHO MỖI NGÀY - Năng lượng,

vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian, đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem tại MarkusGreens.com hoặc Wildforce.com

SIÊU PROTEIN THỰC VẬT

Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất!

Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương!Xem tại MarkusGreens.com hoặc Wildforce.com

DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại ParasiteFree.net

CHỐNG LÃO HÓA- Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web **AgeFreeFormula.com**

LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan

trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! **MarkusLiverFormula.com**

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE (THAN HOẠT TÍNH+SÉT KHOÁNG) – là một sự kết

hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tống nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di chuyển trong cơ thể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài . Hãy xem video tại **Charconite.com**

ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH – làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại **FreeColon.com**

PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất

hormone. Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng

nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại **NightFormula.com.**

THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và giảm sút miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích.

CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG- Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại **MarkusEnergy.com**

GIẢM CÂN NHANH GỌN – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây **TrimForce.com**

RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại **See SeaMoss101.com**

CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên không có calo và không có insulin. Xem tại **MarkusSugar.com**

HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ

dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn.

CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 ĐĨA– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại **FreeLiving101.com**

NGƯỜI THEO ĐUỔI GIẤC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại **Dreamchaserbook.com**

NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS – Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúng sẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngay lập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.

VƯỢT THỜI GIAN (TO THE END OF TIME)- PHIM- Đây là một

bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

SÁCH MỀM VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy

tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại **MarkusEbooks.com**

Có nhiều thứ thú vị khác tại **MarkusProducts.com** **HealAnything.com**

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cấp đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu,

nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed)

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn **EdibleLandscaping.com**

MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành … vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com

(888) 649-3931

(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614

ZNaturalFoods.com

Mountain Rose Herbs - **MountainRoseHerbs.com** 800-879-3337 **Wilderness Family Naturals** - **wildernessfamilynaturals.com**800-945- 3801 **TheRawFoodWorld.com** Matt and Angela Monarch’s site **LuckyVitamin** - **LuckyVitamin.com**888-635-0474 **Starwest- Botanicals.com**

FloridaHerbHouse.com **OsageGardens.com**

Ghi nhớ các thị trường Châu Á!

TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - **RicePlex.com**

Bột hạt mâm xôi đỏ (Ellagitannin, Ellagic acid) available at:

Scientific Medical Devices, Inc.***smdi.org** 770-889-6240

CHANH VÀNG có thể trồng trong nhà – địa chỉ mua cây giống

FourWindsGrowers.com

Tảo cát – **EarthWorksHealth.com**

THỨC ĂN LÀNH MẠNH CHO THÚ CƯNG-

Amorepetfoods.com - chỗ có bán có các kích cỡ đóng gói phù hợp

Auntjeni.com

Cá hồi tự nhiên đông lạnh – thức ăn khô cho mèo - **catconnection.com**

Máy sấy, ép - **healthnutalternatives.com** 800-728-1238

TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

RONG BIỂN

theseaweedman.com

Maine Coast Seaweed Co (sun/wind dried) 207-546-2875 800-475-3663 seaweed, macrobi-ốtic, Nama

Shoyu**Goldminenaturalfood.com** **Country Life Natural Foods** - 800- 456-7694 **clnf.org**

Living Tree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil

livingtreecommunity.com 800-260-5534

CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ

Holistic non toxic dentistry:

Scientific Health 800-331-2303 Referrals for Huggins dentists.

863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed, stamped envelope to

Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385 831-659- 2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880

AshwoodHolisticDentistry.com

CÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN THÔ

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn thô đang xuất hiện khắp nơi

– bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất. Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA 787-868-6307 fax 787-868-

2430

Ann Wigmore Foundation

P.O. Box 399

San Fidel, NM 87049

info@wigmore.org

Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa Email: hippocrates@worldnet.att.net 1443

Palmdale Court

West Palm Beach, FL 33411

561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center

PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624

520-394-2520 fax: 520-394-2099

Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Institute optimumhealth.org

4325 or (619) 464-3346

E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612 (800) 993-4325 or

(512) 303-4817

E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa

538 Adams St.

Port Townsend, WA, 98368

annapurna@olympus.net

Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center

1016 N. Davis Drive Arlington, Texas 76012 **cldarton@aol.com** Phone (817)275-4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center

1085 Lake Charles Dr.

Roswell, GA 30075 **gideongraff@mindspring.com** Phone 770 992-

9218

Creative Health Institute 112 West Union City Road Union City,

Michigan 49094 517-278-6260

creativehealth@hotmail.com

FINLAND

The Institute of Living Food on Åland Ltd. 22930 Fiskö Åland, Finland

phone & fax: +358-28-56 285

Elaine Bruce - Living Foods Centre Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS, UK

Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778

MỸ PHẨM KHÔNG ĐỘC TỐ

REAL PURITY - **realpurity.com** 800-253-1694

Eccobella.com 877-696-2220 ext 19

Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com 100Percent Pure http://www.100percentpure.com

Jenulence http://www.jenulence.com

Lavera Organic Mascara http://www.lavera.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com Aveda http://www.aveda.com

Dầu dừa *(Dùng để tẩy trang, giữ ẩm cho khửu tay, môi và bàn chân bị khô)*

Mychelle http://www.mychelle.com

RealPurity.com "From nature to You" **http://www.RealPurity.com LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk**

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

SẢN PHẨM CHĂM SÓC TÓC

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil bragg.com Miracle II soap http://www.miraclesoap.com

Beautiful On Raw Products www.beautifulonraw.com Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com 100Percent Pure

http://www.100percentpure.com

Mari http://www.herbalchoicemari.com

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất phải chăng. Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products www.lovelyladyproducts.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là

100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

Aveda http://www.aveda.com

SẢN PHẨM NHUỘM TÓC

Logona Naturkosmetik Germany http://www.Logona.com *Now in Whole Foods*

Color Me Organic http://www.colourmeorganic.com Herbatint natural colours http://www.herbatintusa.com Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com Aveda http://www.aveda.com

Công ty sử dụng điện từ năng lượng gió 100%, các sản phẩm được sản xuất tại phòng thí nghiệm thực vật học của Aveda có môi trường sống hoang dã đã được cấp phép trên tổng diện tích 59 mẫu Anh ở Minnesota. Thùng carton đóng gói từ 100% nguyên liệu tái chế.

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no parabens, no resorcinol. has peroxide. **http://www.naturtintusa.com LUSH Hair color bars**

https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye

VỆ SINH DA (XÀ PHÒNG)

Miracle II http://www.miraclesoap.com

Skin moisturizer, neutralizer liquid and Neutralizer gel

Products http://www.beautifulonraw.com Dr. Bronner's All purpose Soap https://www.drbronner.com 100Percent Pure http://www.100percentpure.com Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com Lovely Lady Products http://www.LovelyLadyProducts.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

Aveda http://www.aveda.com

Nava Naturals http://www.navanaturalskincare.com

CHĂM SÓC MÔI

Bee Magic medicinemamasapothecary.com Egyptian Magic http://www.egyptianmagic.com Burt's Bees Lip Balm http://www.burtsbees.com Badger Organic Lip Balm http://www.badgerbalm.com Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com 100Percent Pure http://www.100percentpure.com Aveda http://www.aveda.com Jenulence http://www.jenulence.com Mychelle http://www.mychelle.com

Bella Organics http://www.lovebelloaorganics.com

(Nếu cơ thể đã thực sự sạch sẽ, bạn sẽ không cần dùng đến sản phẩm khử mùi nào nữa)

Miracle II Natural Deodorant http://www.miraclesoap.com **Herbal Choice Mari** http://www.herbalchoicemari.com **Aubrey Organics** http://www.aubrey-organics.com

RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com **Bella Organics**

NHƯNG BẠN HÃY NHỚ!

Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

Hãy dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn.

Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có.

Hãy tự chữa lành ngay từ bây giờ!

Ở độ tuổi ngoài 50, tôi thực sự trẻ hơn hồi tôi ngoài 20 tuổi. Tôi đã rời xa cuộc sống tại Hollywood, từ bỏ mọi thứ, trút bỏ quần áo và dành chính xác 40 ngày sống ở sa mạc. Tôi đã không biết tôi đang tìm kiếm thứ gì nhưng tôi biết cuộc sống chưa hề kết thúc. Điều tôi học được tại đây, khi thực sự sống với chính mình, đã thay đổi cuộc đời tôi mãi mãi. Giờ đây tôi đi tới khắp nơi trên thế giới để cho mọi người thấy cần phải làm gì để thay đổi cuộc sống mãi mãi và không bao giờ phụ thuộc vào bất kỳ ai khác để có được thành công và hạnh phúc, và để không bao giờ ốm yếu trở lại. Hãy bắt đầu với mục đích sống của chính mình. Đó thực sự là một cuộc sống tự do.

